گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

ساڵی دووەم
21
MAY - 2012
www.pzishkmagazine.com



پرۆفیسۆر موستەفا زەڵمی

چیرۆکی نەخۆشکەوتنی و چەرمەسەرییەکانی لە کاتی نەخۆشکەوتنی دەگێڕێتەوە!

نەخۆشیی ڕەبۆ

ڕەبۆ چی‌یە و چۆن دەناسرێتەوە؟
هۆکارەکانی چین و چۆن چارەسەر دەکرێت؟

دکتۆر عبدالرزاق الدباغ

پزیشکی پسپۆڕ لە نەشتەرگەری گشتی
باس لە مێژووی پزیشکیی لە هەولێر دەکات

تالاسیمیا

هۆکار و جۆرەکانی تالاسیمیا
نیشانەکان و چارسەر و خۆپاراستن

کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیە سووەکان

کێ لە مەترسی دایە و ئامانج لە خۆپارێزی چییە؟ ستانداره جیهانییەکانی چین؟

مەی و زیانەکانی

پێکهاتەی مەی چییە و بۆ بەکاری دێنن؟
ئاڵودە بوون بە مەی و کاریگەرییەکانی؟

نەخۆشی گەنم

هۆکار و جۆرەکانی نەخۆشیی گەنم چین؟
چارەسەر کردن و ماکەکان و ئاڵۆزییەکان؟

ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی (١٩٨٧ز)ەوە، ڕۆژی (٣١)ی مایسی بە ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان داناوە. لەو ڕۆژەدا مەترسییەکانی کێشانی جگەرە لە سەر تەندروستی تاک و کۆمەڵ ڕوون دەکرێتەوە، ئامۆژگاری خەڵکی دەکرێت، کە چیتر جگەرە نەکێشن. جگەرە کێشان لە سەرانسەری جیهاندا دوای نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دووەم هۆکاری مردنە، وە مەزەندە دەکرێت لە هەر دە کەس یەکێک بە هۆی جگەرەکێشانەوە دەمرێت. جگەرەکێشان لە ساڵی (٢٠١٠ز) بووە هۆی کوشتنی زیاتر لە پێنج ملیۆن کەس، ئەوە جگە لەو شەش سەد هەزار کەسەی کە چارەکێکیان منداڵ بوون، کە بەهۆی دەستی دووەمی جگەرە کێشانەوە مردوون، ئەمەش ئەو مەترسییە زیاد دەکات کە بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٣٠ز) جگەرەکێشان ببێتە هۆکاری مردنی زیاتر لە هەشت ملیۆن کەس لە یەک ساڵدا، کە زۆرینەی ئەو ژمارەیە (نزیکەی ٨٠٪) لە وولاتانی جیهانی سێیەم و ئەو وولاتانەن کە باری دارای و ئابووریان باش نییە. ئەگەر ئەوەش بزانین کە لە چەرخی بیستەم نزیکەی سەد ملیۆن کەس بە هۆی جگەرەکێشانەوە مردوون.
وا بروات و جگەرەکێشان ئاوا بڵاوەی لێ بکات، مەزەندە دەکرێت: کە لە چەرخی بیست و یەک زیاتر لە یەک بلیۆن کەس بە هۆی جگەرە کێشان و ئاڵۆزییەکانیەوە دەمرن. هەر کەسێک تەمەنی بگات بە چل و پێنج ساڵ و ڕۆژی یەک جگەرە بکێشێت مانای وایە نۆرەی گرتووە بۆ تووشبوون بە نۆرەی مێشک و نۆرەی دڵ، جگەرە کێشان وەکو زیاد بوونی چەوری ناو خوێن و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و هۆکارەکانیتری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ بە هۆکارێکی گرنگی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان دادەنرێت.
جگەرەکێشان لای پزیشکان، واتە: هەڵمژین یان کێشانی دووکەڵی ڕووەکی توون. کە زیاتر لە چوار هەزار ماددەی کیمیاوی تێدایە و لەوانە دوو سەد ماددەیان بە ژەهراوی ناسراوە و شەستیان بە هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجە دادەنرێن، پێکهاتەکانی ناو جگەرە کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر هەموو ئەندامەکانی لەش و فەرمانەکانیان و بەرگری لەشی مرۆڤ دەبێت.
هەموو مرۆڤەکان دەبێت هۆشیار بکرێنەوە کە جگەرە بکێشن مانای وایە کە ژەهرێک هەڵدەمژن و دەیخەنە ناو لەشیانەوە و ژەهر خواردنیش ژیانی مرۆڤ دەخاتە مەترسییەوە، بۆیە پێویست دەکات هەموو هەماهەنگ بین لە بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی دەربارەی جگەرە و جگەرە کێشان و ماک و ئاڵۆزییەکانی لە سەر ژینگە و جەستە و دەوروبەری مرۆڤایەتی. هەر کەسێک کاتێک قووم لە قونکی جگەرە دەدات، دەبێت ئەوەی بە بیر دابێت، هەر قووم لێدانەکی بەرامبەر چرکەیەکی تەمەنیەتی، هەرچەند قوومی زۆرتر لە جگەرە بدات ئەوا زیاتر لە چرکەکانی تەمەنی لە دەست دەدات.
هەر لەبەر ئەو مەترسیانە و زیانەکانی جگەرەکێشان ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پەیمان نامەی نەهێشتنی جگەرەکێشانی دانا و زیاتر لە سەد و حەفتا لایەن و وولات ڕەزامەندییان لە سەر داوە و واژۆیان کردووە، کە هەماهەنگی یەکتری بکەن بۆ نەهێشتن و پێشگیری کردن لە بڵاوبوونەوەو ڕێکلام کردن بۆ جگەرەکێشان و بەرنامەدانان بۆ کەم کردنەوەی بەکارهێنانی جگەرە و خستنە سەری باجی زۆر لە سەر بازرگانیکردن بە جگەرە و پێکهاتەکانی جگەرە و یارمەتیدانی ئەو وولاتانەی کە لە هەوڵ دان بڕی جگەرەکێشان لە ناوەخۆی وولاتەکەیان کەم بکەنەوە.
بۆ ساڵی (٢٠١٢ز) ڕێکخراوەکانی دژ بە جگەرە کێشان و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پەیامی ئەوەیان بەرز کردۆتەوە: (tobacco industry interference) کە کار لەسەر کارگەکانی بەرهەمهێنانی جگەرە بکەن بۆ ئەوەی لە سەرچاوەی دروست کردنییەوە پێشگیری لە هاتنی جگەرە بۆ بازاڕەکان بکەن و ئەو وولاتانەی کە کارگەی جگەرەیان هەیە باجی زۆر لە سەر ئەو جۆرە کارگانە دابنێن، سەرەڕای هۆشیار کردنەوەی هاوولاتیان نەهێشتنی زیاد بوونی ژمارەی جگەرەکێشان. لە ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان پێویستە هەموو تاک و کۆمەڵ و دەسەلات هەماهەنگ و هاوکاری یەکتری بین لە نەهێشتنی جگەرەکێشان بەمەش هەولێک دەدەیت لە دروست کردنی دەورویەری تەندروست کە هیوا و ئاواتی هەمووانە بۆ ئەوەی هەردەم لەش ساغ و تەندروستیەکی باشمان هەبێت.



ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ڕەبۆ
World Asthma Day

نەخۆشی ڕەبۆ یان بەرهەنگ: نەخۆشییەکی باوە و درێژخایەنە و نیشانەی تەنگەنەفەسی و سیخە سیخ دروست دەکات. تووندی نیشانەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. جاری واهەیە لە ڕۆژێک یان هەفتەیەک نیشانەکانی بۆ دێن، لە هەندێک کەس تەنیا لە شەوان یان لە کاتی ماندووبوون و وەرزش نیشانەکان زۆری بۆ دێنن.

نەخۆشی ڕەبۆ تایبەت نییە بە میللەتێک بەڵکو لەناو هەموو میللەتانی جیهان هەیە. ساڵانە لە سەرانسەری جیهاندا یەکەم سێ شەممەی مانگی مایس بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ڕەبۆ دانراوە. بۆ ساڵی ٢٠١٢ ز دەکەوێتە ڕۆژی (٠١ / ٠٥ / ٢٠١٢ز). پەیامی ئەم ساڵ بۆ ئەم ڕۆژە بریتییە، لەوەی: (کە دەتوانین کۆنترۆلی تەواوی نەخۆشی ڕەبۆ بکرێت).

هەموو هەوڵ و کۆششی جیهان لەبەر ئەوی ناتوانرێت تەواو و بنبڕی چارەسەری نەخۆشی ڕەبۆ بکرێت، ئامانج بریتییە لە: کەم کردنەوەی ڕێژەی نواندنی ئەو کەسانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە لەنەخۆشخانەکان بۆ کەمتر لە (٥٠٪) ی ئێستا لە پێنج ساڵی داهاتوو. بەگوێرەی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) لە ساڵی ٢٠٠٥ز نزیکەی (٣٠٠ ملیۆن کەس) نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە. وە لە ساڵی ٢٠٠٥ز (٢٥٥٠٠٠ کەس) بە هۆی نەخۆشی ڕەبۆوە مردوون. نەخۆشی ڕەبۆ بە یەکێک لە باووترین نەخۆشییە درێژخایەنەکان دادەنرێت لە نێو منداڵان، زۆربەی کات تەواو دەست نیشان نەکراوە و تەواو چارەسەری پێویستی بۆنەکراوە. ئەگەر بەو شێوەیە نەخۆشی ڕەبۆ بڵاوەی لێ بکات، مەزەندە دەکرێت لە ساڵی ٢٠٢٥ز نزیکەی (١٠٠ ملیۆن) کەسیتر بۆ ئەو ژمارەیەی ئێستا ڕەبۆیان هەیە زیاد ببێت.

لە کوردستان لەبەر نەبوونی داتـــــای تەواو لە سەر نەخۆشییەکە بە تەواوی نازانرێت ڕێژەی چەند لە هاووڵاتیان نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست (عیراق وەک وولاتێکی ئەو ناوچەیە) بەگوێرەی ڕاپۆرتە فەرمییەکان لەساڵی ٢٠٠٥ز (٨ ,٥٪) نـەخـۆشـی ڕەبۆیان هەیە، بەڵام لە کوردستان دەتوانرێت مـەزەنـدە بکرێت بە ڕێژەی (٤-٥٪) دابنرێت کــەوەک ڕێـژەیـەکـی پێش بینی کراو لە خەڵکی کوردستان نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە.

ئەوەی گرنگە بزانرێت کە نەخۆشی ڕەبۆ ئەگەر داتای تەواویشمان لە سەری نەبێت، بەڵام ڕێژەیەکی بەرچاو ئەو نەخۆشییەیان هەیە، لەبەر زیاد بوونی ژمارەی دانیشتووان و جەنجاڵی و قەرەباڵغی و کۆچی بە لێشاو لە گووندەکانەوە بۆ شارەکان و بڵاوبوونەوەی جگەرەکێشان و قەڵەوی و پیس بوونی ژینگە، هۆکاربوون لە زۆربوونی هاتنی نەخۆشی ڕەبۆ. لەبەر کەمی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی لای هاووڵاتیان لە کوردستان نەخۆشی ڕەبۆ گرنگی ئەوتۆی پێ نەدراوە.

دەبێت ئەوە بزانین: کە نەخۆشی ڕەبۆ هەروەک نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی لەناوچوونی جگەر و نەخۆشی شکستەخۆیی ماک و ئاڵۆزی دروست دەکات. پەککەوتن بەهۆی نەخۆشی ڕەبۆ گەیشت بە (١٥ مـلـیـۆن کـــەس) واتـــە (١٪) پەککەوتەیی (disability adjusted life years) بەهۆی نەخۆشی ڕەبـۆوە بـووە. ئەگەر ئـەو ڕاستییەش بزانین: کە یـەک لە ٢٥٠ مردن لەسەرانسەری جیهاندا بەهۆی نەخۆشی ڕەبـۆوە بـووە، کە لەزۆربەی کاتدا دەتوانرێت بەرەنگاری بکرێت. هەر لەبەر ئەوە پێویستە نەخۆشی ڕەبۆ گرنگی زۆری پێبدرێت و هەموو هەماهەنگی یەکتری بکەین لە بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی سەبارەت بەو نەخۆشییەیە و ئاگادار کردنەوەی ئەو کەسانەی کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە، کە نەخۆشی ڕەبۆ وەکو نەخۆشییە درێژ خایەنەکان ئەژمارد دەکرێت و نابێت تەمبەڵی لە بەدیهێنانی زانیاری سەربارەت بە نەخۆشییەکە و جۆرەکانی و چۆنیەتی چارەسەر کردنی و دەرمانەکانی تایبەت بە ڕەبۆ.

هەموو ئەو خانەوادانەی کە کەسێکیان نەخۆشی ڕەبـۆی هەیە دەبـێـت زانـیـاری تـەواو دەربـارەی نەخۆشییەکە بێنن بەتایبەتی لەو کاتانەی کە کەسەکە نـۆرەی لە ناکاوی ڕەبۆی بۆ دێت. ئەو ڕاستیانە هەموو ئەوە دەردەخات: کـە نـەخـۆشـی ڕەبـۆ نە خۆ شییە کی درێژخایەنە و ساڵانە بڕێکی زۆر لە کات و دارایـی مرۆڤ دەبات، ئەو کاتەی کـە چـارەسـەری پێویستی نەکرێت، لەوانەیە ببێتە هۆی پەککەوتەیی و مردن.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دیزاین و ڕیکلام:
ئاری
ari1355@yahoo - ٠٧٥٠٤٩٥١٩٤٢

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار
کومپانیای پەیک بلاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیشان: هەولیر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
www. pzishkmagazine. com

ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١ - بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بە گشتی.

٢ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣ - ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥ - بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦ - هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆلی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆل بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧ - ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨ - برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السياحه الطبية) ،ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

لە ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١ - چەند تێبینییەک لەسەر چیرۆکی نەخۆش کەوتنی پرۆفیسۆر موستەفا زەڵمی.
٢ - قورحەی دوازدەگرێ و نیشانەکانی و ناسینەوەی و چارەسەر کردنی.
٣ - هۆکارەکانی زیاد بوونی چەوریی بن پێست و چۆنیەتیی چارەسەر کردنی.
٤ - بای سۆر چییە و نیشانەکانی چین و چۆن چارەسەر دەکرێن؟
٥ - لە نهێنییەکانی نۆڕینگە پزیشکییەکان.

بابەتەکانی ئەم ژمارەیە:

نەخۆشیی ئاستمان یان هەناسەگیری ٤
پرۆفیسۆر د.مستەفا زەڵمی چیرۆکی نەخۆش کەوتنی خۆی دەگێڕێتەوە ٦
نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ ٨
تالاسیمیا ١٠
پرۆگرامی خۆپارێزی و کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییە سووەکان ١٤
مێژووی پزیشکی لە هەولێر ١٨
مەی و زیانەکانی ٢٢
نەخۆشی گەنم ٢٦
کوتانەکان بەگری لەش بەهێز دەکەن ٣٠
پشکنینەکان بۆ زوو دەستنیشان کردنی شێرپەنجە ٣٢
هەواڵی پزیشکی ٣٤
نۆڕینگە ٣٦
زاخاوی مێشک ٤٤
ئێمە و ئێوە ٤٦
ئازار کلاوەی چۆک ٤٩
وەرزش و دووگیانی ٥٠
پاریزانە بەساڵ کەوتووەکان ٥٢
نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی دەم و ددان ٥٤
کورسی ٥٦

نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ

د.پشتیوان مامە خدر کۆیی
پسپۆری نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو

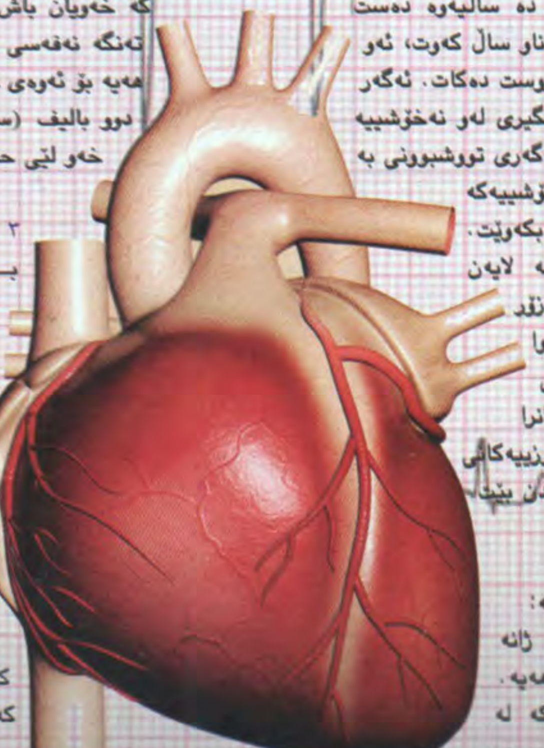


نەخۆشییەکانی دڵ کۆمەڵە نەخۆشییەکن کە لە هەموویان باووتر نەخۆشی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ و نەخۆشی زمانەکانی دڵ و نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵە! نەخۆشییەکانی هەرچەند چەندان نەخۆشیین بەڵام هەموویان چەند نیشانەیەکی دیاریکراو هەیە دروستی دەکەن و ئەو نیشانانە بە نیشانەکانی نەخۆشی دڵ دەناسرێن. کە پێویست دەکات هەر کەسێک یەک لەو نیشانانەی هەبێت یەکسەر سەردانی پزیشک بکات بۆ جیاکردنەوە و دیاریکردن و زانینی ئایا نەخۆشی دڵی هەیە یان نییەتی؟! چونکە ڕاستە ئەو نیشانانە نیشانەی نەخۆشییەکانی دڵە بەڵام لە هەمان کاتدا نەخۆشیتریش هەن کە نەخۆشی سادەن و سەر پێین بەڵام هەمان نیشانە دروست دەکەن بە لێکۆڵینەوە و بە دوا داچوون و گوێ گرتنی پزیشک لە چیرۆکی چۆنیەتی ڕوودانی نیشانەکە پزیشک بیری بۆ نەخۆشییەکانی دڵ دەچێت. مرۆڤی ئاسایی زۆر جار لێی تێکدەچێت ئەگەر یەک لەو نیشانانەی هەبوو، کەی سەردانی پزیشک بکات. بەتایبەتی لە ناو کوردەواری فەرهەنگێکی کۆنی نادروست ماوەتەوە کە ئەگەر هاتوو کەسێک گرنگی بە باری تەندروستی خۆیدا، دەڵێن: کوورە، دەبڕۆ وازبێنە خۆت وەسواس کردییە!! ئەمە تەواو هەڵەیە پێویست دەکات تەواو بگۆڕدرێت بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین کە زۆر لە نەخۆشییەکانی دڵ لە تەمەنی زووەوە دەست بە دروست بوون دەکەن هەتا تەواو نیشانە دروست دەکەن ماوەی چەند ساڵێکی گەرەکە، تەنانەت لەوانەیە نەخۆشییەکە لە تەمەنی دە ساڵییەوە دەست بە دروست بوون بکات بەڵام کە کەسەکە بەناو ساڵ کەوت، ئەو کات دەستی خۆی دەوەشێنێت و نیشانە دروست دەکات. ئەگەر مرۆڤ زوو بکەوێتە خۆ ئەوا دەتوانێت پێشگیری لەو نەخۆشییە بکات و نەهێڵێت تووشی ببێت یان ئەگەر ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشییەکانی دڵ زۆر بوو ئەوا درەنگتر نەخۆشییەکە و نیشانەکانی نەخۆشییەکەی لە سەر دیار بکەوێت. زانینی نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ لە لایەن هاووڵاتیانەوە زۆر گرنگ و پێویستە چونکە زۆر نەخۆشی دڵ هەن کە سەرەتا نیشانەی وا دروست دەکەن خۆ وەکو نیشانەی نەخۆشی سادە پیشان دەدەن، ئەگەر هاتوو زوو پێی زانرا و چارەسەری وەرگرت ئەوا لە ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکە کە لە هەندێکیان لەوانەیە مردن بێت خۆ دەپارێزرێت.

نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ، بەمجۆرەیە:

١- سینگ ئێشان: هەر کەسێک تووشی ژانە سینگ بوو مانای ئەوە نییە نەخۆشی دڵی هەیە. سینگ ئێشان ئەگەر لە کەسێک بوو، کە لە ناوەندی تەمەن بوو یان ئافرەت دوای تەمانی سووڕی مانگانە تووشی سینگ ئێشان هات. ژانە سینگەکە لە ناوەندی بوو یان هەموو سینگی ئازاری هەبوو، وەکو ئەوە وابوو: کە چەقۆیەکی لێدەدەن یان توند و تیژ بوو یان هەستی کرد تەنگە تاوی دەکات یان گرانی بوو لە سەر سینگی یان نەخۆش بە زمانی میللی، گوتی: (وا دەزانم دەستیان لە هەوکی نایمە!!) وەک چۆن ئەوەی بیخنکێنن ئەوە تەواو نیشانەی نەخۆشی دڵە، هەروەها ئەگەر ژانە سینگەکە لەگەڵ ماندی بوون و زۆر خواردن دەهات یان لە گەڵ پشێوی دەروونی و خەم زۆر دەبوو، ژانەکە لە سینگەوە دەیدایەوە کاژێر یان مل یان قۆڕنج یان دەستەکان وە تەنگەنەفەسی و بەین تەنگی دەگەڵ دابوو، وە ئەو ژانە سینگە بە حەوانەوە نەدەما یان بە حەبی بن زمان لا دەچوو: ئەمە هەمووی مانای وایە ئەو سینگ ئێشانە لەوانەیە بە هۆی هۆکاری نەخۆشی دڵەوە بێت. بۆیە پێویست دەکات لە زووترین کات سەردانی پزیشکی پسپۆڕی دڵ بکەیت بۆ ئەوەی پشکنینی تەواوت بۆ بکات.

٢- تەنگەنەفەسی: بەین تەنگی نیشانەیەکی باوی نەخۆشییەکانی دڵە، لەوانەیە لە هەناسە بڕکێیەکی کەم بۆ هێنکە هێنک کردن بێت و بە جۆرێک کەسەکە تەواو پێیەوە دیارە کە هەناسەی خۆش نییە!! چەندان لە نەخۆشییەکانی دڵ هەناسە تەنگی دروست دەکەن، باووترینیان: پەککەوتنی لە ناکاوی لای چەپی دڵ، پەککەوتنی درێژخایەنی دڵ، نارێکی لە لێدانی دڵ و لە کارەباییاتی دڵ یان نیشانەی سینگە کوژێی لە ناکاو بێت. پەککەوتنی لە ناکاوی دڵ لەوانەیە دوای تووشبوون بە تورەی دڵ یەکسەر کەسەکە تووشی پەککەوتنی لە ناکاو بێت و نیشانەی بەین تەنگی بۆ نەخۆشەکە دروست دەکات، ئەو جۆرە نەخۆشانە هەموو کات لە یەکەی بووژانەوەی دڵ خەوتوون گلەیی ئەوە دەکەن کە خەویان باش نییە و لە ناو خەوێ لەبەر تەنگە نەفەسی بە خەبەر دێت یان جاری وا هەیە بۆ ئەوەی خەوی لێ بکەوێت دەبێت یەک دوو بالیف (سەرین) بخاتە ژێر سەری دەنا خەو لێی حەرام دەبێت.



٣ - پەککەوتنی دڵ: دڵ لەو بارەدا پەککی دەکەوێت و تەواو کارەکانی خۆی ناکات یان کارەکانی دەکات بەڵام هەموو هەوڵ و کۆششی دەخاتە گەر ئەو کات کارەکانی پێ جێبەجێ دەکرێت. ئەمەش بە خۆی دیاردەیەکە کە چەند نیشانەیەکی دیاریکراو دروست دەکات، زۆر باویشە بەتایبەتی لەو کەسانەی کە بە ناو تەمەن کەوتوون: مەزەندە دەکرێت لە

وولاتێکی وەکو وولاتی ئینگلیز نزیکەی (١٪)ی ئەوانەی لە نێوانە تەمەنی (٥٠ — ٥٩) ساڵدان تووشی پەککەوتنی دڵ کە زۆربەی حاڵەتەکانیش بە هۆی تووشبوونی کەسەکە بە نەخۆشی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ تووشی پەککەوتنی دڵەکە بوونە. هەروەها نزیکەی (١٠٪)ی ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان (٨٠ — ٨٩)ساڵیە تووشی پەککەوتنی دڵ بوونە! واتە: لەگەڵ بە ناو ساڵ دا چوون ڕێژەی ڕووداني زۆر دەبێت.

٤ — بەرزبوونەوەی فشاری خوێن: ئەم نەخۆشییە وەکو نیشانەیەکی نەخۆشییەکانی دڵ خۆ نیشان دەدات، هەتا پێناسە کردنیشی پێوانەییە و بە ژمارەوە ئەژمارد دەکرێت. ئەوە سەلمێندراوە کە نەخۆشییەکانی دڵ ڕاستەوخۆ لەگەڵ بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ئەگەریان زۆر دەبێت. دەست وەشاندنی فشاری خوێنی بەرز بە بوونی چەند فاکتەرێکەوە بەندە، لەوانە: تەمەن و ڕەگەزی نەخۆش و کێشی لەشی و ئایا تەمبەڵە، واتە: وەرزش ناکات، جگەرەکێشان و لە خانەوادەکەی کەسێکیتر تووشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبووە، چەوری ناو خوێنی بەرزە یان نەخۆشی شەکرەی هەیە؟ ئەو فاکتەرانە هەموو بە یەکەوە، دەور دەبینن لەوەی کەسەکە تووشی زەبر و کاردانەوەی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە بێت. بۆیە لە چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە کەسەکە دەگەڵ وەرگرتنی دەرمان بۆ چارەسەر کردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە دەبێت چارەسەر بۆ ئەو فاکتەرانە وەربگرێت و پزیشکی چارەسەر کەر بوونی ئەو هۆکارانە لەگەڵ بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە لەبەر چاو بگرێت.

٥ — بوورانەوە و لەخۆ چوون: بە هۆی کەم خوێن چوون بۆ مێشک مرۆڤ تووشی ماوەیەکی کاتی هۆش لە خۆ نەمان دێت. بە زانینی چۆنیەتی ڕووداني بوورانەوەکە یەکسەر نەخۆشەکە باسی دڵە کوتە و سەر سووڕان و سینگ ئێشان دەکات و دوای ئەمانە تووشی لە هۆش خۆ چوون و بوورانەوەکە بووە، ئەگەر بە هۆی دڵ بوو بێت ئەوا لە ناکاوە. پزیشک دوای بیستنی چۆنیەتی ڕووداني لە هۆش خۆ چوونەکە و کەی و لە چ بارێکدا ڕوویداوە بیری بۆ نەخۆشییەکانی دڵ دەچێت.

٦ — دڵە کوتە: دڵە کوتە نیشانەیەکی باوە لەوانەیە بە هۆی ترس مرۆڤ تووشی دڵە کوتە بێت. ئەگەر کەسێک دڵە کوتەی هەبوو دەبێت بزانرێت دڵە کوتەکەی ناوە ناوەیە یان بەردەوامە، لە کاتی دڵە کوتەکە لێدانی دڵ ڕێکە یان نارێکە؟ هەتا چەند لێدانی دڵەکە دەڕوات؟ ئیشاوێتری لەگەڵە و چۆن دەست پێدەکات و چۆن کۆتایی پێدێت؟ سینگ ئێشان و سەر سووڕان و زۆر میز کردنی لەگەڵ دایە؟ بە چ کەسەکە دڵە کوتەکەی زۆر بۆ دێت؟ ئایا پێشتر هیچ نەخۆشییەکی دڵی هەبووە؟ بە زانینی ئەمانە هەمووی لەگەڵ کردنی هێڵکاری دڵ لە کاتی ڕووداني دڵە کوتەکە پزیشکەکە دەتوانێت

هۆکاری دڵە کوتەکە بزانێت و چارەسەری بۆ دابنێت.

٧ — ڕاوەستانی لە ناکاوی دڵ و مردنی لە ناکاو: نزیکەی (٢٠٪) ی مردنی لە ناکاو لەو (٧٠٠٠٠ — ٩٠٠٠٠) کەسەی کە بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵەوە دەمرن بە هۆی مردنی لە ناکاوە، کە زۆربەی حاڵەتەکانی ئەو مردنە لە ناکاوە دەتوانرێت نەهێڵرێت ڕوو بدات، ئەگەر نەخۆشی دڵەکە زوو دۆزراوە و زوو چارەسەر کرا.

٨ — گۆڕان لە دەنگەکانی دڵ و مرەمر کردنی دڵ: زۆر جار یەکەم نیشانەی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ بریتیە لە دروست بوونی مرەمر یان گۆڕان لە دەنگەکانی دڵ. بە لێکۆڵینەوە و کردنی ئیکۆی دڵ دەردەکەوێت کە کەسەکە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ بووە.



پرۆفیسۆر د.موستەفا زەڵمی چیرۆکی نەخۆش کەوتنی خۆی دەگێڕێتەوە

لە سەرەتایساڵی (٢٠٠٩ز) لە بەرەبەیاندا بە هۆی کەوتنم لاقم شکا لە بەینی سمتم و ئەژنۆما، بۆیە یەکسەر منیان بردە بەشی فریاکەوتنی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری. دوای وەرگرتنی تیشک و پشکنین، ڕایەنگەیاند: کە شکانم هەیە! دەبێت بۆ یەکەی شکان لە نەخۆشحانەی هەولێری فێرکاری بگوازرێمەوە. کە چووم بۆ نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری ئەو شوێنەم بە دڵ نەبوو!!؟ چونکە: (جێگایەکی پاک نەبوو، کەس بە هانامانەوە نەدەهات، ژوورەکان وەکو ژوورەکانی ساڵانی پەنجاکان بوو، هیچ ئامێری خۆشگوزەرانی تێدا نەبوو، ژوورەکان هیچیان ڕانەخرا بوو، کت و مت وەکو نەخۆشخانەکانی ساڵانی پەنجاکان بوو). منیش ووتم: ڕەوانەی نەخۆشخانەیەکی تایبەتم بکەن!! ووتیان: لە توانای ئێمەدا نییە، دەبێت ئەو دکتۆرە پسپۆڕەی کە بەر پرسی تۆیە دەبێت بتنێرێت!!؟ دواتر پەیوەندیم بە ناسیاوێک کرد، کە دۆستایەتیم لەگەل هەبوو. ئەویش برادەراتی لەگەل پزیشکێکی پسپۆڕی شکان هەبوو، دکتۆر گووتی: بیبەن بۆ نەخۆشخانەی (ن.ش)، لەوێ بردمیانە ژوورەکی تەسک؟! ووتم: ژوورەکی گەورەم بدەنێ لەبەر ئەوەی خەڵک زۆر بۆ لام دێت، وە ئامادەم هەر چەند تێچوونی هەبوو بیدەم!!؟

داوای ئەوەم کرد بەنجی مەوزوعیم لێبدەن چونکە نەخۆشی دڵم هەیە، هەتا ئەو کاتی دکتۆرەکە نەهات بمبینێت!!؟ بردمیانە هۆدەی عەمەلیات ماوەی پێنج سەعات و دە دەقیقە لە ژووری عەمەلیات بووم. پاش عەمەلیاتەکە بردمیانە ژوورەکەی خۆم، هیچ دشداشەکەیان نەگۆڕیم!!؟ ئەو دشداشەی کە عەمەلیاتیان بۆ کردم و پڕ بوو لە خوێن تا سێ ڕۆژ نەیان گۆڕی!

ڕۆژی سێیەم خێزانەکەم گووتی: بۆنی زۆر ناخۆش دێت و شتێکی عەیبە تا ئێستا دشداشەی نەگۆڕاوە، ئەو کات موزەمیدەکە هات و دشداشە و سەر چەفەکەیان گۆڕی!!؟

ڕۆژی چوارەم، گووتیان: ئەتوانیت بڕۆیتەوە. لەو ماوەی کە لەوێ بووم بە شەو هیچ کەسێک نەدەهات سەرم لێ بدات؟ کە بزانێت: دەرەجەی حەرارەت یان زەختم چۆنە؟!! (ڕۆژی دوو جار شورنقەیان لێدەدام بەیانی و ئێوارە).

کە بەیانیان دکتۆر دەهات بۆ لام، دکتۆر دەیگوت: چۆنی؟ موزەمیدەکان هەمووی بە دوایەوە بوون بەڵام کە دەڕۆیشت وەکو جنۆکە وون دەبوون. پێش ئەوەی نەشتەرگەریم بۆ بکەن ووتیان: تێچوونی عەمەلیاتەکەت چوار ملیۆن و نیوە، دوای عەمەلیات کە چوومەوە ئیتر نە ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن نە گرنگیدان هیچ نەبوو بەڵکو بە ئۆتۆمبێلی تایبەتی خۆم گەڕامەوە.

کە گەڕامەوە ماڵەوە هەتا سێ مانگ و دە ڕۆژ میوانم زۆر دەهات، لەوانە هەندێکیان پزیشکی پسپۆڕ بوون، هەبوو تەماشای دەکردم، دەیگوت: نەشتەرگەرییەکەت تەواو نییە و خەڵەتە!!؟ دوای دە ڕۆژ لە ماڵەوە نەخۆشخانە تایبەتییەکە زەنگیان بۆ لێدام، وەرەوە بۆ ئەوەی تەقەڵەکەت بۆ دەربێنین. ووتم: کەسم نییە بمهێنێت، ئۆتۆمبێلی ئیسعافم بۆ بنێرن، گووتیان: ئێمە هەقمان نییە بە خۆت وەرەوە، کە بردمیانە خەستەخانە بردمیانە ژووری نەشتەرگەری، دوو موزەمید هاتن، پرسیم دکتۆر خۆی کووا؟ گووتیان: دکتۆر مەشغووله و ئیشی هەبوو، نەکرا بۆ خۆی بێت!! گووتم: بۆ یەکێکتان نەهاتن بۆ ماڵەوە؟ هیچ وەرامێکیان پێ نەبوو، پارەیان لێ وەرنەگرتم.

پاش یەک مانگ چووم بۆ نۆڕینگەی دکتۆرەکە ئەشیعەی تازەم گرت. نۆڕینگەکەی هەتا تەسەوور کەی پیس بوو، یەک سەعات لەبەر ئەو سەرمایە دانیشتم سۆبەیەکی کۆنی ساڵانی سییەکان دانرا بوو، گووتم: بمبەنە دەرەوە، باشترە لەبەر سەرما بم نەک لە دیار ئەو سۆبەیەی!! کە بردمیانە ژوورەکەی دکتۆر ژوورەکە پیسترین شوێن بوو، تەماشای ئەشیعەی کرد و تەماشای برینەکەی کرد، گۆتی: زەختت خستۆتە سەر یەکێک لە بورغویەکان لە جێگای خۆی ترازاوە. گووتی: وامان لێ مەکە عەمەلیاتت بۆ بکەین (دەرکەوت: بورغووەکە کورتە و بە تەل بەستوویەتی!!) ئەو بورغووە بوو کە دەیگووت ترازاوە و لە ڕاستیدا دانانی ئەو بورغووە هەڵە بوو، لە بەر ئەوەی کورت بوو (پلاتینەکە دوو سانتیمەتر کورت بوو).

سێ مانگ و دە ڕۆژ هەتا بەیانی خەوم نەبوو لەبەر ئازار (هەولێر دوو بانگی تێدایە!) گوێم لە هەر دوو بانگ دەبوو مانای وا بوو ڕۆژ بووەوە. دوای ئەوە زانیم پزیشکەکە تاوانبارە، چووم بۆ لای دکتۆرێکیتر ئەویش گۆتی: عەمەلیاتێکیترت بۆ بکەن باشە. دوای ئەوە چووم بۆ لای دکتۆرێکیتر لە هەمان نەخۆشخانەی تایبەتی پێشوو، دکتۆرەکە گۆتی: عەمەلیاتەکەت بە هەڵە بۆ کراوە، پرسیاری لێ کردم ووتی: عەمەلیاتیترت ئەکەین، هەڵەکەت بۆ ڕاست دەکەمەوە. منیش گووتم: بە مەرجێک بەنجی نیوەم بۆ بکەیت لە بەر ئەوەی نەخۆشی دڵم هەیە. چووم ئەو پلاتینەیان دەرهێنا کە دکتۆرەکەی پێشوو داینا بوو، لەوێش سێ چوار ڕۆژ مامەوە بەڵام ئەو جارە گرنگی *زۆریان پێدام و بڕی سێ ملیۆن دیناریان لێوەرگرتم.* دواتر هەتا ساڵێک و چوار مانگ هەموو مانگێک سەردانی دکتۆرەکەم دەکرد، ئەمووت: دکتۆر هیچ فەرقم نەکردووە!!؟ ئەیووت: من بەر پرسی ئەوە نیم لە سەر پێ بڕۆیت؟! لەو خراپییەی نەشتەرگەرییەکەی پێشوو قوتارم کردی!!؟

کەسی بەر پرسی پلە بەرز هاتن بۆ لام، من (پلاتین و بورغوەکەم) خستە بەر دەمیان و گووتم: قەبوول دەکەن ئەو جۆرە تاوانانە لێرە بکەن و ئێوە لێی بێدەنگن؟ کاری نەبوو!!؟ هەتا زۆر جار نەهاتمە سەر ئەوەی فەرزحی بکەم بەڵام دامە خوای!!؟ دواتر نوێنەرێکی پەرلەمان بە نوێنەرایەتی کەسانی بەر پرس هاتە لام و گووتی: ئەگەر دەتەوێت بچیت بۆ دەرەوەی ووڵات دەتوانین ئیشت بۆ بکەین!؟ ووتم: با، پرسی دکتۆر بکەم. چوومەوە بۆ لای دکتۆرەکەی کە پلاتینەکەی بۆ دەرهێنام (هەموو جار چل و پێنج هەزاری لێم وەردەگرت). گووتم: ئەرێ بچم بۆ ئەلمانیا یان هیند

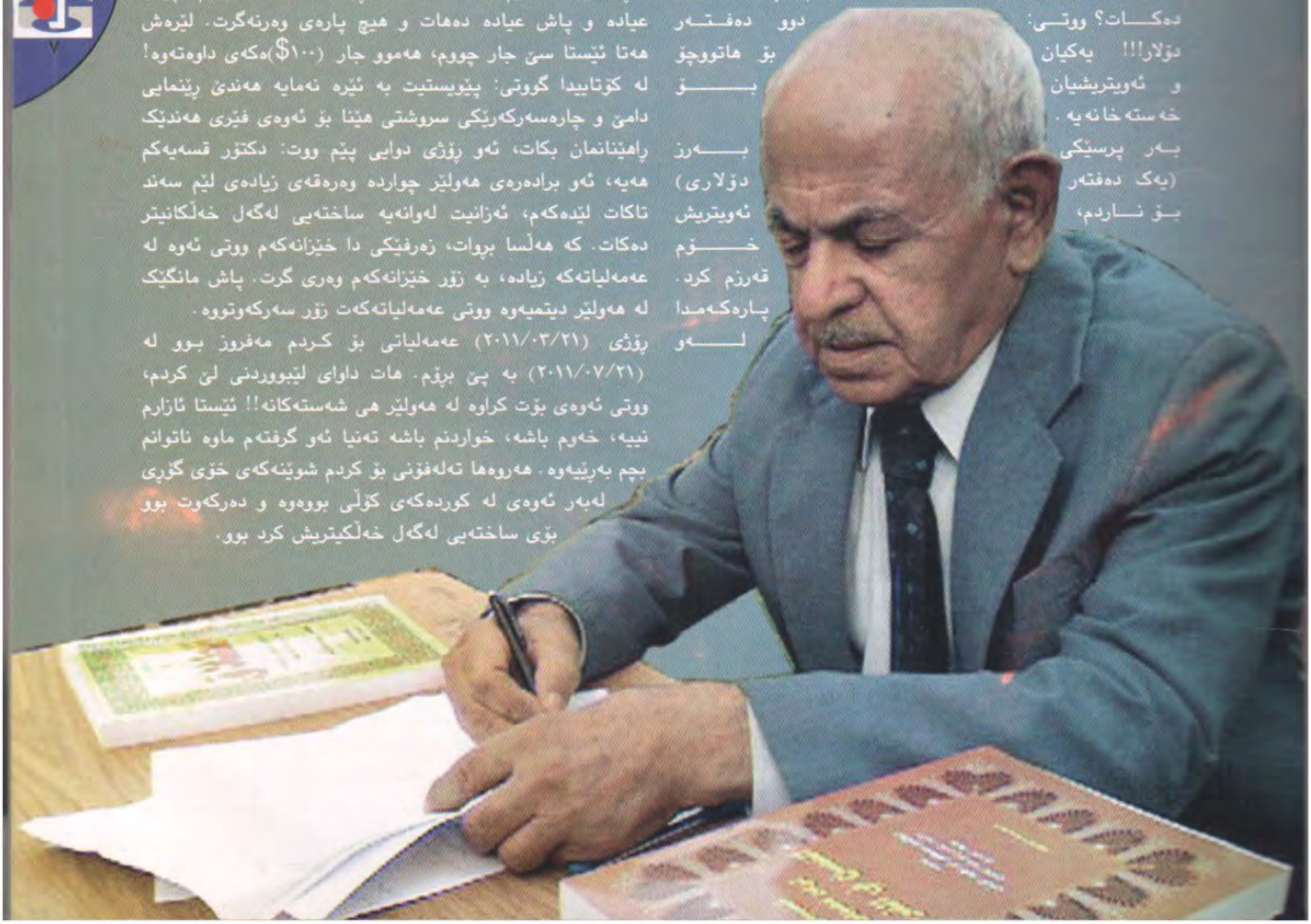


سوودی لێ دەبینم، ئەویش گووتی: تۆ بەرگەی عەمەلیات ناگری لە بەر سێ هۆ: دوو جار عەمەلیات کراوی، نەخۆشی دڵت هەیە، تەمەنت زۆرە. من خۆم ئەوەم بۆ ڕوون بۆوە کە بۆ ناو و دەنگی دکتۆرەکە خراپە!! پاش ئەوە وەزیری تەندروستی هات بۆ لام، داوام لێکرد: لێژنەکی پزیشکم بۆ بگرن، بۆ ئەوەی بڕیارم بۆ بدەن، دەتوانم بچم بۆ دەرەوە عەمەلیات بکەم (لەوانەیە ئامێری باشتر هەبێت) و خۆیشم ئەو بڕوایەم بۆ دروست بوو کە دەرەوە باشترە. ئەویش ووتی: بەیانی سەعات هەشت دەیبەن بۆ نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری.

لێژنەکە لە چوار کەس پێکهات بوو، ووتم: بۆ ئەوە هاتم بڕیارم بۆ بدەن ئەتووانم بچم بۆ دەرەوە نەشتەرگەریم بۆ بکەن؟ ووتیان: بە سوودی تۆ نییە؟! لە پاش ماوەیەک لەمە، برادەرێک زەنگی بۆ لێدام، گووتی: تیمێکی فەڕەنسی هاتووە بۆ هەولێر لەو نەخۆشخانەیە، من سرەم بۆ گرتووی و کاتێکی دیاریکراوی دامێ و چووم و برادەرەکە خۆشی بڕی (١٠٠$) دابوو بۆ کرێی فەحـ×!!؟ دکتۆری فەڕەنسی دوای بینین بڕیاریدا: کە سوودی نییە نەشتەرگەری بکەیت. پاش ئەمە برایەکم لە بەغدا کە خانە نشینە زەنگی بۆ لێدام و ناوی پزیشکێکی دامێ، گووتی: مانگی دوو ڕۆژ دێت بۆ هەولێر و لە فلانە شوێن دائەنیشێت. منیش چووم بۆ لای و کتێبەکانی خۆم بۆ برد، زۆر ڕێزی لێنام و بە ووردی پشکنینی بۆ کردم و گووتی: پێش ئەوەی قاچت بشکێت چەند کیلۆ مەتر بە پێ ڕێت دەکرد؟ ووتم: زۆر بە پێ دەڕۆیشتم، تۆ بڵێ حەفت کیلۆ مەتر، گووتم دکتۆر وەزعم باشە! ئەویش ووتی: بەدەنت باشە و بەرگەی نەشتەرگەری دەگرێت، دوای چوار مانگ لە نەشتەرگەری وەکو خۆت لێدێتەوە بەڵام نەشتەرگەرییەکەت لێرە بۆ ناکەم بەڵکو دەبێت سەفەری ووڵاتی (....) بکەیت. گووتم: چەند تەکلیف دەکـــات؟ ووتـــی: دوو دەفـــتـــەر
دۆلار!!! یەکیان بۆ هاتووچۆ
و ئەویتریشیان بـــۆ
خەستەخانەیە.
بـــەر پرسێکی بـــەرز
(یەک دەفتەر دۆلاری)
بـــۆ نـــاردم، ئەویتریش
خـــۆم
قەرزم کرد.
پـارەکـەمـدا
لـــەو

کۆمەڵگا پزیشکییەی کە دکتۆرەکەی لێ بوو، کە بەڕێوەبەرەکەی ماف پەروەرێکی کورد بوو (کە بڕی ١٠٠$) لێوەرگرتم! دواتر ووتی ئەبێ (٣٠٠$) بدەی بۆ ئەوەی پارەکەت ڕەوانە بکەین، ئەویشم دا. ووتم: پسووله، پسوولەی وەرگرتنی نەدامێ!؟ ڕۆژی دواتر تەیارەیان گرت بۆ سەفەر کردن بۆ ئەو ووڵاتە، لە فرۆکە خانە کابرا ووتی: دەبێت (١١ وەرەقە) بدەن، ووتم: بۆ؟ ئەی بە دوو دەفتەر پێک نەهاتین؟ ووتی: جێگای تایبەتیمان بۆ گرتووی! بە بێ پسوولەی وەرگرتن بدات (١١ وەرەقەی) لێوەرگرتم کە هەمووی بوو بە (١٤ وەرەقە) زیاد بوو، لە تەیارەکە شوێنی تایبەت نەبوو بەڵکو هەمووی درۆ بوو!! کە چوومە ئەو ووڵاتە دراوسێیە لە فرۆکە خانە ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن هات و بردمیان بۆ ئەو نەخۆشخانەی کە دکتۆرەکەی لێیە. یەکسەر دکتۆرەکە هاتە لام، ووتی: چیت خواردووە؟ چیت کردووە؟ گووتم: نەخۆشی دڵم هەیە. گووتی: بۆ خۆت برۆ بگەڕێ بۆ خۆت سەردانی جێگا گەشتیارییەکان بکە! دوای سێ ڕۆژ گەڕامەوە خەستەخانە، چەند پشکنین هەیە و هەمووم بۆ کرا لە ماوەی دوو سەعات و هەر لە سەر حیسابی دوو دەفتەرەکەی و قسەیان ڕاست بوو. بردمیانە ژوورێکی پوختە (پاک و خاوێن، ڕایەخ ڕاخرا بوو، قەرەوێڵەی نوێ، ئامێر). لە سەعات نۆ لە عەمەلیات بووم ماوەی دوو سەعاتی خایاند، دوای دەرچوونم لە هۆڵی نەشتەرگەری هێنامیانە دەرەوە یەکسەر دشداشەیان گۆڕیم بۆ بەیانی (بەیانی و ئێوارەی هەموو ڕۆژ). کە خواردن ئەهات سێ هاوەڵم هەبوو خواردنی تەواو و باشیان دەهێنا. دکتۆرەکە ڕۆژی دوو جار دەهات کە ئەڕۆیشتەوە ماڵەوە سەری لێدەدام، وە لە شەویش دووبارە دەهاتەوە، دە ڕۆژ مامەوە، ووتی: حەز دەکەم لە نزیک نەخۆشخانە شوقەیەک بگریت هەتا ئەڕۆیتەوە من دێم بۆ لات. شەش ڕۆژ لە شوقەکە بووم، پێش عیادە و پاش عیادە دەهات و هیچ پارەی وەرنەگرت. لێرەش هەتا ئێستا سێ جار چووم، هەموو جار (١٠٠$)ەکەی داوەتەوە! لە کۆتاییدا گووتی: پێویستیت بە ئێرە نەمایە هەندێ ڕێنمایی دامێ و چارەسەرکەرێکی سروشتی هێنا بۆ ئەوەی فێری هەندێک ڕاهێنانمان بکات، ئەو ڕۆژی دوایی پێم ووت: دکتۆر قسەیەکم هەیە، ئەو برادەرەی هەولێر چواردە وەرەقەی زیادەی لێم سەند تاکات لێدەکەم، ئەزانیت لەوانەیە ساختەیی لەگەل خەڵکانیتر دەکات. کە هەڵسا بڕوات، زەرفێکی دا خێزانەکەم ووتی ئەوە لە عەمەلیاتەکە زیادە، بە زۆر خێزانەکەم وەری گرت. پاش مانگێک لە هەولێر دیتمیەوە ووتی عەمەلیاتەکەت زۆر سەرکەوتووە.

ڕۆژی (٢٠١١/٠٣/٢١) عەمەلیاتی بۆ کـردم مەفروز بـوو لە (٢٠١١/٠٧/٢١) بە پێ بڕۆم. هات داوای لێبووردنی لێ کردم، ووتی ئەوەی بۆت کراوە لە هەولێر هی شەستەکانە!! ئێستا ئازارم نییە، خەوم باشە، خواردنم باشە تەنیا ئەو گرفتەم ماوە ناتوانم بچم بەڕێیەوە. هەروەها تەلەفۆنی بۆ کردم شوێنەکەی خۆی گۆڕی لەبەر ئەوەی لە کوردەکەی کۆڵی بووەوە و دەرکەوت بوو بۆی ساختەیی لەگەل خەڵکیتریش کرد بوو.





نەخۆشی ئاستما یان هەناسەگیری

دۆکتۆر کەریم
تۆفیق بەرزنجی
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی
سینگ و هەناو ودڵ
نەخۆشخانەی زانکۆی ئوپسالا،
سوید
e-mail: drkarim.tofik@yahoo.com

کۆئەندامی یان دەزگای هەناسە:

ئەم کۆئەندامە گرنگیەکی راستەوخۆی بە ژیانی مرۆڤ هەیە، کە لە رێگەی هەناسەدان هەوای ساف دەچێتە ناو بۆری و بۆڕیلەکانی هەواوله دوایشدا بۆ ناو جۆرکەهەواییەکان ، لە وێشدا ئۆکسجین و کاربۆن دوئۆکسید ئاڵوگۆڕیان پێدەکرێت و لە ئەنجامد ئۆکسجین بەناوخیندا دەروا بۆ هەموو خانە و شانەو ئەندامەکانی مرۆڤ کە هۆی سەرەکی بەردەوامی ژیانە، هەر لەورێگەشەوە گازی پاشەڕۆ و زیانبەخش گازی کاربۆن دوئۆکسید دەچێتەدەرێ و لەش لەو گازە ژاراویە رزگاری دەبێت.

کۆئەندامی هەناسە لە دووبەش پێکدێت، بەشی بۆری هەوای سەرەوە (Upper Respiratory Tract) کە پێکدێت لە لووت (کەپوو)و دەم (دەڤ) و قورگ (هەوک،حەفک)وبلورە یان بۆڕیبا یان قامیشە، وە بەشی بنەوە (Lower Respiratory Tract) پێکدێ لە زەلکی با یان بۆڕیۆکە ی راست و چەپ و بۆڕیلە وردەکان و دواتریش جۆرکەکانی با یان گۆپکە، هۆدەکانی با،کە بە تۆڕەکی موولوولە خین گرێدرایەو بەسترایتەوە پێیان دەگۆترێ ئالێرە لەناو ئەو جۆرکەبایانە ئۆکسجین کە گازی ژیانە، دەچێتە دەرێ بۆناو موولوولەخینەکان ولەوێوەش دەگوزرێنەوە بۆ هەموو خانەکانی لەش، کاربۆندوئۆکسیدیش لەناو ئەوموولوولەخینانەوە دەگوزرێتەوە ناو جۆرکەهەواکان و لەوێوەش کاتی هەناسەدانەوە دەچێتەدەرەوەی لەش و لێی رزگاردەبین.

ئەلڤیۆلا Alveoli یان جۆرکەهەوا گچکەترین یەکەی بۆڕیەکانی هەوان، تیرەی هەر ئەلڤیۆلایەک ٠،٣مم (میللیمەتر)، لە سیەکانی هەر مرۆڤێک نزیکەی ٧٠٠میلیۆن ئەلڤیۆلا هەیە، کە ڕووبەرەکەی دەگاتە ٧٠-٨٠مەتری دوجا. ساخی ئەو ئەلڤیۆلانە و کارکردنیان بەشێوەیەکی دروست فاکتەرەکی سەرەکیەو زۆر گرنگە بۆ ئەنجامدانی گۆڕینەوەی گازەکان (گازی ئۆکسیجین و کاربۆن دوئۆکسید) و هەناسەدانی ئارام و ژیانەکی ئارام و خۆش.

لە کاتی تووشبوون بە نەخۆشی ئاستما، دەزگای هەناسە بە ئەلڤیۆلاکانیشەوە، تووشی هەوکردن دەبن و لە ئەنجامدا دەئاوسێن و دەگیرێن، لە ئەنجامدا کەمتر هەوا دەچێتە ناویان و ئەمەش دەبێتە هۆی کەبوونی تواناو رێژەی گازگۆڕکێ و کەمبوونی گازی ئۆکسیجین و، تووشبوون بە هەناسە تەنگی و هەناسە سواری.

ئاستما واتە هەناسەگیری: هەروەک لە ناوەکەیدا دیارە ئەم نەخۆشیە دەبێتە هۆی هەناسەگیران، نەخۆشەکە وا هەست دەکات هەناسەی گیراوەو هەستدەکا دەخنکێ و دەبێ زوو و بلەز چارەسەربکرێت. ئاستما نەخۆشیەکە دەبێتە هۆی هەوکردنی تەواوی دەزگای هەناسە و، لە ئەنجامدا هەم دیوی ناوەوەی واتە ناوپۆشی دەزگای هەناسە واتە لینجە پەردەو هەم دیوی دەرەوەی بۆڕیەکانی هەوا هەودەکەن و دەسۆتێنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی تەسکبوون و تەنگبوونەوەی ڕێگەو بۆڕیەکانی هەواو هەناسەگیران.

ئاستما دوو جۆری سەرەکی هەیە، یەکیان جۆری ئالەرژی یانی زێدەهەستیاری و ئەوی دیکەش نا ئالەرژی یان شاراوە.

جۆری یەکەم جۆری ئالەرژی:ئەم جۆرەیان هەر لە زارۆکاتیەوە (لە مندالی) سەر هەڵدەدات و ڕێژەو تووشبوون لەناو منداڵان نزیکەی ٨٪ بەڵام لەگەڵ گەشەکردنی منداڵەکە شانسی ئەوە هەیە کە نەخۆشیەکە نەمێنێ و منداڵەکە ساخبیتەوە ، ڕێژەی ئەو شانسەش دەگاتە ٥٠٪ واتە هەر منداڵەک نا منداڵەک ئاستماکەی نامینێ و ساخدەبیتەوە.

ئەو منداڵەی نەخۆشی ئاستمای هەیە بە شێوەیەکی گشتی نەخۆشی ئالەرژیشی هەیە وەکو ئالەرژی پێست و ئاکزیما و ئالەرژی لە هەندەک ماددەو فاکتۆری وەکو کاو گژوگیاو هەڵاڵەی گوڵان، ئاژەڵی پێستتووکن، گەنەو گەرچەک و، فستق و گیزو بادەم، هەندەک جۆری خواردن وەکو هێلکە و خواردنی دەریایی و هەندەک جۆری میوە وەکو سێو و کیڤی.

جۆری دووەم جۆری نائالەرژی یان شاراوە: ئەم جۆرەی نەخۆشی ئاستما لە تەمەنی مێردمنداڵی و جحێڵی و گەوراندا سەرهەڵدەداتلە کاتێکدا کە بۆڕیەکانی هەوا تووشی هەوکردنی تیژ دەبن بە سەرما ولە کەش و هەوای سارد و، وەستیان و شەکەتی وزێدەماندیبوون و، بۆن و گولاڤی تیژو دژوارو، کولبوون و کێمکردنی بۆڕیەکانی هەوا و سیەکان وەکە پەرسیڤ وهەڵامەت.

هۆکارەکانی نەخۆشیی ئاستما

هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی ئاستما زۆرن لەبەرئەوەش بە مولتیفاکتۆریال واتە فرەهۆکارە یان فرەفاکتۆری دەناسرێت. گرنگترین ئەو فاکتۆرانە فاکتۆری بۆماوە و ژینگەیین. فاکتۆری بۆماوە رۆلێکی گرنگی هەیە و هۆکارەکی گرنگی تووشبوونە بە نەخۆشی ئاستما، ئەگەر زارۆکەک یەکێک لە داکوباب واتە دایک یان باوک یان هەردووکیان ئاستمایان هەبێ، ئەوا ئەو زارۆکە خۆی مەترسی زۆری هەیە تووشی ئاستما ببی. فاکتۆری ژینگەیی وەکو ژینگەی هەواپیس و دووکەڵاوی هۆکارەکی دیکەنە کە دەبنە هۆی هەوکردنی بۆڕیەکانی هەوا و ئاستما.

سەخلەتی و سیمتۆمەکانی ئاستما:

نەخۆشی ئاستما ماوە ماوە سەرهەڵدەدات واتە دەم دەمیە، لە هەندەک کات نەخۆشەکە هیچ هەست بە نەخۆشیەکەی ناکا وە لە



هەندەک کاتی دیکەش زۆر نەخۆشە و هەناسەگیریەکە سەخڵەت و بێزاری کردیە بۆنموونە لە کاتی بەهاران بەهۆی زیادبوونی ئالەرژینەکان وەکو هەڵاڵەی گوڵان و شینبوونی گژوگیا، لە زستانانیش بەهۆی تووشبوون بە هەڵامەت و پەرسیڤ .

بە گشتی ئاستما بەم چەند خاڵەی خوارەوە دەناسرێتەوە:

- لەناکاو تووشی هێرشەکی کۆخەگرتن دەبی، بەبێ هیچ هۆیەکی دیارو ئاشکرا
- لەناکاو تووشی هەناسەتەنگی دەبی
- لەکاتی هەڵامەت و پەرسیڤ کۆخەکی توند و درێژخایەن تووشتدەبێ
- دەنگەکی تیژ و ویزە ویز لە سینگت پەیدادەبی
- کۆخەکەت لە کاتی خەویش هەر بەردەوام دەبی و خەوت لێ تێکدەدا
- زۆرجاران لە کاتی ئەرککێشانەکی فیزیکی و لەشوەستیان یان لەکاتی وەرزشکردن و خاردان تووشی کۆخەکی تیژ و هەناسەتەنگی و پشی سواریەکی تیژ دەبی
- لەکاتی دووچاری هەڵمژینی هەڵاڵەی گوڵان بۆنموونە بەهاران، یان نزیککەوتن و دەسلێدانی ئاژەڵی تووکن یان بۆن و گوڵاوی تیژت بۆبێ تووشی کۆخە و هەناسەتەنگی دەبی
- لەکاتی سەرماو سۆڵەی زستان و چوونە دەرەوە بەر هەوای سارد تووشی کۆخە بیت و هەست بە هەناسەتەنگی بکەیت
- لەکاتی دوچاری ژینگەکی پیس و دوکەڵاوی و گازاوی تووشی کۆخە گرتن دەبی و هەست بە هەناسەتەنگی دەکەی
- لەکاتی بەکارهێنانی هەندەک جۆر دەرمان تووشی هەناستەنگی و ئاوسان و ئەستووربوونی بۆریەکانی هەوا دەبی، وەکودەرمانی ئەسپرین، دیکلۆفیناک (ڤۆلتارین)، بروفین و ئیبیومەتین و هاوجۆرەکانیان.

دیاگنۆس و ناسینەوەی نەخۆشی ئاستما:

بەشێوەکی گشتی ئاستما بەو سیمتۆم و نیشانانەی سەرەوە باسکرایە دەناسرێتەوە، ئەگەر تۆ یەکەک یان چەند سەخڵەتی و سیمتۆمەکی وەک ئەوانەی باسمانکرد هەیە پێویستە سەردانی دۆکتۆری پسپۆڕی نەخۆشیەکانی سینگ بکەی بۆ دەسنیشانکردنی نەخۆشیەکەو چارەسەری دروست. دۆکتۆری ناوبراو بە یارمەتی چەند تێست و تۆڕینی تایبەت لەگەڵ ئەو چیرۆکی بەسەرهات و نیشانانەی لە نەخۆشەکە هەیە دەتوانێ بە دڵنیایی دەسنیشانی نەخۆشی ئاستما بکا. لەو تێست و تۆڕینانە گرنگترینیان پیوانی تەوژمی هەوا ی هەناسە دانەوەیە بە هۆی دەزگایەکی گچکەو سادە کە ناوی پ ئێ فـPEF کە کورتکاوەی پیک ئێکسپایراتۆری فلۆ یانی زۆرترین ڕێژەی هەوادانەوە لەکاتی هەناسەدانەوە. هەروەها تێستەکی دیکە کە توانایی کاری سیەکان دەپیوی پێی دەگۆترێ سپیرۆمەتری. تێستەکی دیکە کە توانایی سیەکان بۆ گەڕانەوە بۆ باری ئاسایی خۆیان لەکاتی هەڵمژینی دەرمانی تایبەتی دژە ئاستما کە پێی دەگۆترێ تێستی ڕێژەی ئاساییبوونەوە ، ناوە زانستیەکەی تێستی ڕیڤێرسیبیلیتی. هەروەها چەند تۆڕین و تێستی تایبەتی دیکەش هەنە وەکو تێستی ئالەرژی و زێدەهەستیاری بۆڕیەکنی هەوا و هی دیکە کە دۆکتۆری چارەسەرکار دیاریان دەکات.

چارەسەری نەخۆشی ئاستما:

چارەسەری نەخۆشی ئاستما بەندە بە دیاگنۆس و دەسنیشانکردنی نەخۆشیەکە لەلایەن دۆکتۆری پسپۆڕلە نەخۆشیەکانی سینگ. چەند دەرمانێک هەنە بۆ چارەسەرکردنی ئاستما لەوانە گرنگترینیان دەرمانی دژە هەوکردنە کە لە شێوەی هەڵمژین لە ڕێگەی هەناسەوە هەڵدەمژرێ. گرنگترین و کاریگەرترین دەرمانی سەرەکی دژە هەوکردن کۆرتیزۆنی هەڵمژینبارە، کە بە جۆتە لەگەڵ دەرمانی بەرینکردن یان فرەوانکردنی بۆڕیەکانی هەوا هەر لە ڕێگەی هەڵمژینەوە بەکاردێ، بناخەی چارەسەری ئاستمان. هەندەک دەرمانی دیکەش هەنە کە دەرمانی تایبەتینە بۆ ئاستما و ئالەرژی بۆ هەندەک نەخۆشان بەکاردێن بەتایبەتی ئەو نەخۆشانەی ئالەرژیدارن. زۆرگرنگە ئەو کەسەی نەخۆشی ئاستمای هەیە دۆکتۆرەکی پسپۆڕی تایبەت بە خۆی هەبێ بۆ سەرپەرشتیکردنی دەرمانەکان و بەدواداچوونی چارەسەری تەواوی نەخۆشیەکە.



تالاسیمیا



تالاسیمیا ووشەیەکی یۆنانییە بە مانای ناوچەکانی دەریای سپی ناوەڕاست دێت، لە کاتی ئێستادا لە زمانی پزیشکی بۆ جۆرە کەم خوێنییەک بە کار دێت کە لەو ناوچەیەدا زۆرە، کەواتە: تالاسیمیا بریتییە لە کەم خوێنی ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست. کە نەخۆشییەکی بۆماوەیی خوێنە و زۆر بڵاوە و لە کۆنەوە ناسراوە بەڵام بۆ یەکەم جار لە سەر دەستی پزیشکێک بە ناوی (کۆلی) لە ساڵی (١٩٢٥ز) دیاریکرا و دۆزرایەوە. تالاسیمیا نەخۆشییەکی بۆماوەیی خوێنە کە کار دەکاتە سەر زنجیرە پرۆتینەکان لە بۆیەی خوێن (هیمۆ گلۆبین)، وا دەکات زنجیرە پرۆتینەکان تێک بچن و نا تەواو دروست دەبن بەمەش هیمۆگلۆبین توانای بە جێهێنانی فرمانەکانی بە تەواوی نابێت کە بریتییە لە گواستنەوەی هەوا (ئۆکسجین) بۆ خانەکانی لەش، ئەمەش کار لە پێگەیشتنی خانەی خڕۆکە سوورەکان دەکات و دەبێتە هۆی زوو تێکشکانیان. لە کاتی ئاسایی خڕۆکە سوورەکان تەمەنیان چوار مانگە بەڵام لە کەسێک کە نەخۆشی تالاسیمیای هەبێت تەمەنی خڕۆکە سوورەکان کەم دەبێتەوە و زوو تێک دەشکێن! ئەمەش هۆکار دەبێت لە تووش بوونی کەسەکە بە کەم خوێنی، کە بە زۆری تووشی منداڵان دێت لە سەرەتایی ژیانیدا. هەر لە بەر ئەوە نەخۆشەکە پێویستی بە خوێن تێکردن دەبێت هەر سێ بۆ چوار حەفتە جارێک ئەوەش بە گوێرەی تەمەنی نەخۆشەکە و پلەی کەمی هیمۆگلۆبینەکەی!!

ئەو نەخۆشییە لە سەرانسەری جیهاندا هەیە بەڵام بە شێوەیەکی بەر چاو لە وولاتانی:

١ — وولاتانی ناوچەی دەریای ناوەڕاست: وەکو ئیتالیا، تورکیا، یۆنان و ماڵتا.

٢ — وولاتانی ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست: ئێران، ئێراق، کوردستان، سوریا، ئوردون و فەلەستین.

٣ — وولاتانی باکووری ئەفریقیا: وەکو میسر، تونس، جەزائیر، مەغریب، وە هەندێک لە وولاتە ئەفریقاییەکانی دیکە.

٤ — ناوچەی کەنداوی عەرەبی.

٥ — باشوری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا و نیمچە دوورگەی هیندی.

* هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی تالاسیمیا:

خڕۆکە سوورەکانی خوێن لە مۆخی ئێسک دروست دەبن و فرمانی سەرەکییان بریتییە لە گواستنەوەی هەوا (ئۆکسجین). ئەمەش بە یەکگرتنی گەردیلەی ئۆکسجین دەگەڵ بۆیەی خوێن (هیمۆ گلۆبین) دەبێت. هیمۆ گلۆبین پێکدێت لە: ئاسن و پارچەیەک لە هیم (لە پرۆتین پێکدێت) لەگەڵ چوار پارچە پرۆتین کە پێیدەووترێت گلۆبین (دووانیان پێیدەووترێت ئەلفا و دووەکەیتریان پێیدەووترێت بێتا). دروست بوونی هیمۆگلۆبین لە مۆخی ئێسک لە ژێر کاریگەری هەندێک بۆهێڵ دروست دەبن. پارچەی گلۆ بین لە جۆری ئەلفا بە هۆی چوار بۆهێل دروست دەبن کە دووانیان لە سەر کرۆمۆسۆمی ژمارە شازدە کە لە باوک دێت و دووانەکەیتریشیان لە سەر کرۆمۆسۆمی ژمارە شازدەی دایک دەیێت. هەرچی جۆری بێتایە بە هۆی دوو بۆهێڵ دروست دەبێت، کە لە سەر کرۆمۆسۆمی ژمارە یازدەیە (یەکێکیان لە کرۆمۆسۆمی ژمارە یازدەی دایک و ئەویتریان لە کرۆمۆسۆمی ژمارە یازدەی باوک دێت).

• جۆرەکان تالاسیمیا:

تالاسیمیا بە گوێرەی ئەو گلۆبینەی کە تووشی تێکچوون بووە (چ بازدان یان تێکچوونی بۆهێلەکە) پۆلێن دەکرێت:

١. ئەلفا تالاسیمیا: چوار بۆهێل دەست بە سەر دروست کردنی ئەلفا گلۆبین دەگرێت، هەر گۆڕانێک لە هەر یەک لەو چوار بۆهێلە ڕوویدات، ئەوا:

ا. ئەلفا تالاسیمیای بێدەنگ (Silent Thalassemia): کە یەک بۆهێل تێکچووە.

ب. هەڵگری سیفاتەکانی ئەلفا تالاسیمیا (Alpha Thalassemia Trait) کە دوو بۆهێل تێکچووە.

ج. نەخۆشی هیمۆگلۆبین H (Haemoglobin H) کە سێ بۆهێل تێکچووە.

د. مردنی کۆرپەلە لە ناو زگی دایکی (Hydrops Foetalis) هەر چوار بۆهێل تێکچووە.

٢. بێتا تالاسیمیا:

ا. تالاسیمیای بچووک (هەڵگری سیفاتەکانی تالاسیمیا): لێرەدا یەک لە بۆهێلەکان ساغە و ئەویتیریان تێکچووە، هیچ نیشانەیەک دروست ناکات.

ب. تالاسیمیای گەورە: هەر دوو بۆهێلی لە کار دەکەوێت و کەم خوێنی زۆر دروست دەکات و کەسەکە پێویستی بە تێکردنی خوێن هەیە هەر (٣ — ٤) حەفتە، لەبەر ئەوەی خڕۆکە سوورەکان زوو تێک دەشکێنرێت و کەسەکە کەم خوێن دەبێت.

* تالاسیمیا و بۆماوەیی:

نەخۆشی تالاسیمیا نەخۆشییەکی بۆماوەییە کە بە هۆی لەشە کرۆمۆسۆمەکان دەگوازرێتەوە (بۆهێلی بەزیووی لەشە کرۆمۆسۆم Autosomal recessive disorder) کە لە باوانەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوازرێتەوە، بەمجۆرەیە:

١. دایک و باوک ساغ و سەلامەت بن: ئەگەر هیچ کەسێکیان بۆ هێلی بەزیووی نییە، ئەوا: منداڵەکانیان هەموو ساغن و نەخۆشی تالاسیمیان نابێت.

٢. باوک هەڵگری بۆهێلی تالاسیمیا بێت و دایک ساغ بێت: کاتێک یەک لە باوان هەڵگری بۆهێلی تالاسیمیا بێت، ئەوا: ئەگەری تووشبوونی منداڵەکان بە تالاسیمیا بێت نزیکەی (٥٠٪)یە، وە (٥٠٪) ئەگەری ئەوە هەیە منداڵەکانیان ساغ بێت.







or – bone changes

٣. باوک ساغ بێت و دایک نەخۆشی تالاسیمیای هەبێت: هەموو منداڵەکانی ئەم خێزانە هەڵگری نەخۆشی تالاسیمیا دەبێت.

٤. باوک و دایک هەر دووکیان هەڵگری تالاسیمیا بێت: ئەوا منداڵەکانی ئەو خێزانە (٢٥٪)ی منداڵەکان ساغ دەبن، (٢٥٪)ی تووشی نەخۆشی تالاسیمیا دەبن، وە نزیکەی (٥٠٪)ی هەڵگری تالاسیمیا دەبێت.

٥. باوک هەڵگری تالاسیمیا بێت و دایک نەخۆشی تالاسیمیا بێت: ئەگەری تووشبوونی منداڵەکان بە تالاسیمیا نزیکەی (٥٠٪)، وە (٥٠٪) ئەگەری ئەوە هەیە منداڵەکانیان ساغ بێت.

٦. باوک و دایک هەر دووک نەخۆشی تالاسیمیایان هەبێت: هەموو منداڵەکانی ئەو خێزانە تووشی تالاسیمیا دەبێت.

* نیشانەکانی تالاسیمیا:

نیشانەکانی نەخۆشی تالاسیمیا لە سەرەتای تەمەن دیار دەکەوێت. وە لە ئەنجامی زوو تێکشکانی خڕۆکە سۆرەکانی خوێن کەسەکە تووشی کەم خوێنی زۆر توند دەبێت، کە نیشانەکانی بەم شێوەیە دەبێت:

١. زەرد هەڵگەڕان یان دایک و باوکی منداڵەکە دێن دەڵێن: ڕەنگی وەکی ڕەنگی پەلکە پیازی لێدێت.

٢. نەمانی ئارەزووی خواردن.

٣. گەشە نەکردن.

٤. زوو زوو تووشبوون بە هەوکردنەکان.

٥. ئەگەر زوو نەخۆشییەکە نەدۆزراوە یان زانرا منداڵەکە نەخۆشی تالاسیمیای هەیە بەڵام چارەسەری تەواوی نەکرا یان ناڕێکی لە بەدوا داچوونی نەخۆشییەکەی هەبوو، ئەوا: نیشانەیتر دەردەکەوێت، ئەوانیش:

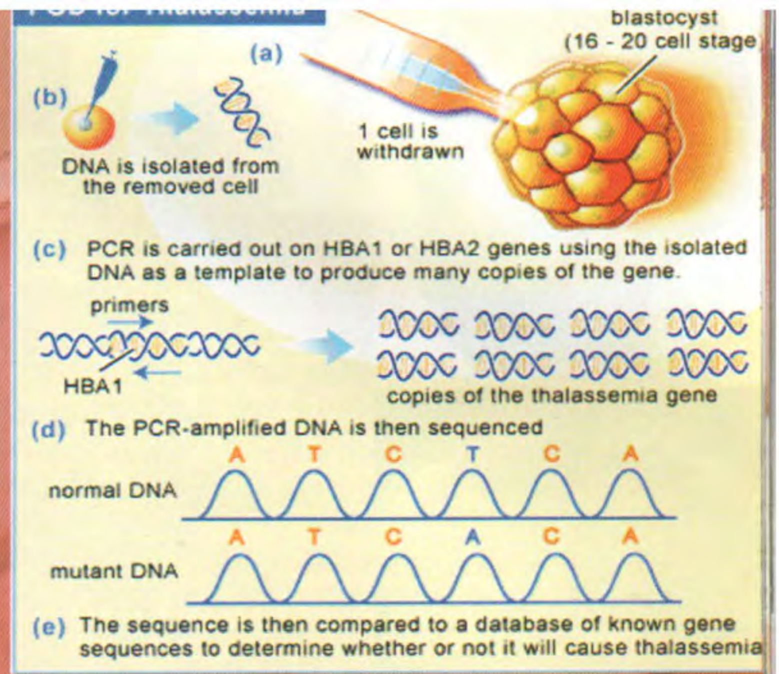
ا – بە هۆی بەردەوام بوونی کەم خوێنی و کەم توانایی مۆخی ئێسک لە دروست کردنی خوێن، ئەندامەکانی وەکو جەرگ و فاتە ڕەشە هەوڵی خۆیان دەدەن. لە ئەنجامدا جەرگ و فاتە ڕەشە ئەستوور دەبێت.

ب – مۆخی ئێسکیش هەوڵ دەدات کە ڕۆڵ بگێڕێت بۆ جێگرتنەوەی خڕۆکە سۆرەکان لەبەر ئەوەی زوو تێک دەشکێن بۆیە بەشە ئیسفەنجییەکەی ئێسک گەورە دەبێت. ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی شێوەی ئێسک بە تایبەتیش لە ئێسکی دەم و چاو ڕوومەت زۆر هەستی پێدەکرێت و نەخۆشەکە بە هۆی گەورە بوونی بەشە ئیسفەنجەییەکەی ئێسکی دەم و چاو و کۆڵمی ئاکارێکی تایبەت بە خۆی دەبێت.

ج – لەبەر کەمی خوێن زوو تێکشکانی خڕۆکە سۆرەکان کار دەکاتە سەر دڵ و دەبێتە هۆی زۆر لێدانی دڵ و دڵە کووتە بۆ ئەوەی خۆراک و هەوا بۆ هەموو خانەکانی لەش بچێت، بەمەش زوو ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشەییەکە لە سەر دڵ دەردەکەوێت.

د – کاتێک نەخۆشێک نەخۆشی تالاسیمیای هەبێت و زۆر خوێنی بدرێتێ، ئەوا: ماددەی ئاسن لە ناو لەشی کۆدەبێتەوە. ئەگەر ئەو ئاسنە زیادە لە لەش نەکرێتە دەرەوە بە بەکارهێنانی شورنقەی دیسفیراڵ ئەوا نیشانە دروست دەکات، وەکو: کۆبوونەوەی چەوری لە جەرگ، پنتی پنتی بوون و ڕەش داهەڵگەڕانی





پێست، تێکچون لە هۆرمۆنەکان و کۆئەندامی کوێرە رژێنەکان.

٦. خۆ ئەگەر نەخۆشییەکە هەتا ئەو قۆناغە نەدۆزرایەوە یان دیاری نەکرا یان چارەسەری تەواو نەکرا یان کەم خوێنییەکە بەردەوام بوو، ئەوا: نیشانەیتر دەردەکەوێت: نیشانەکانی ماک و ئاڵۆزییەکانی کۆئەندامەکانیتر وەکو نەخۆشی شەکرە، غودەی دەرەقی ... هتد دەردەکەوێت.

٧. هەرچی ئەوانەن کە هەڵگری نەخۆشی تالاسیمیان یان نەخۆشی تالاسیمیای بچووکیان هەیە، ئەوا: زۆربەی کات هیچ نیشانەکیان نییە یان کەم خوێنییەکی کەمیان هەیە کە پێویستیان بە وەرگرتنی چارەسەر نییە و زۆربەی جار لە هیکەوە دەبینرێتەوە یان لەخۆوە کەسەکە پشکنینێکی خوێن دەکات دەردەکەوێت کە هەڵگری نەخۆشی تالاسیمیایە.

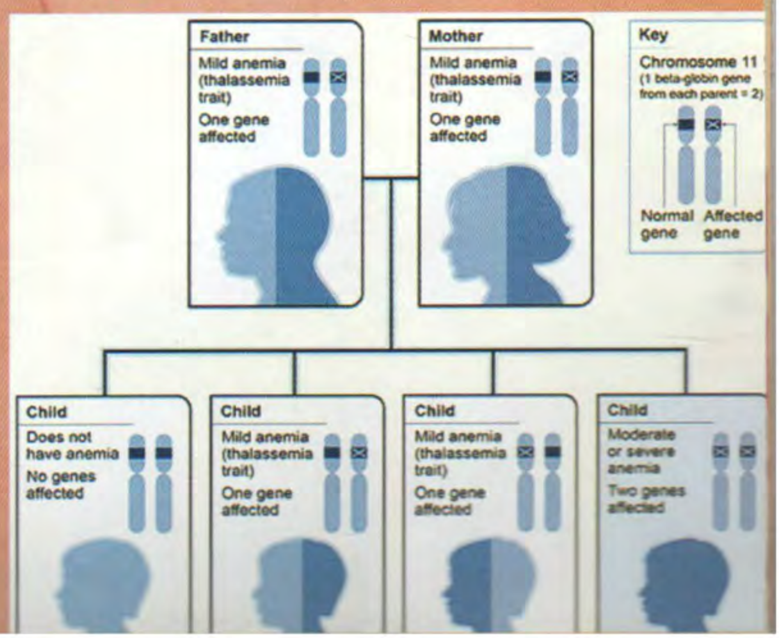
* چارەسەر کردن:

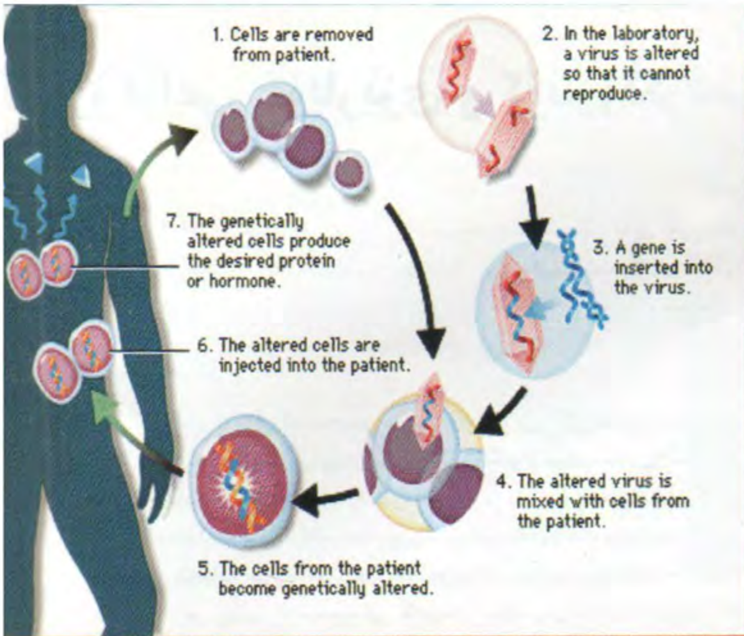
١- **خوێن گواستنەوە:** بە هۆی تێکشکانی خرۆکە سوورەکانی خوێن و تووشبوون بە کەم خوێنی نەخۆشەکە پێویستی بە خوێن تێکردن دەبێت هەموو (٣ – ٤) حەفتە جارێک بۆ ئەوەی شوێنی خوێن کەمییەکە بگرێتەوە و ئاستی هیمۆگلۆبین بگەڕێتەوە (Hb٪ ٩ – ١٠،٥ mg / dl) باری ئاسایی خۆی هەتا ئۆکسجین بگات بە هەموو خانەکانی لەش. بەمەش گەشەی منداڵەکە ئاسایی دەبێت و ناهێڵدرێت گۆڕانکاری لە سەر ئێسک دەرکەوێت و پێشگیری لە دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکان دەکات و ناهێڵێت جەرگ و ڤاتە ڕەشە ئەستوور بێت. هەموو کاتیش خوێن گواستنەوە لە تەمەنی یەک ساڵی دەبێت، ئەوەش بزانین کە نەخۆشەکە پێویستی زۆری تەنیا بە خرۆکە سوورەکان هەیە، باشترە تەنیا خرۆکە سوورەکانی بدرێتێ. هەموو جارێک پێش ئەوەی خوێن بدرێتە نەخۆشی تالاسیمیاییەکە دەبێت پشکنین بۆ ڤایرۆس و نەخۆشییە گوازراوەکان بکرێت لەگەل گرووپی خوێن و جۆری خوێنەکە و زانینی هۆکاری ڕایسی خوێن، پێش هەموو خوێن تێکردنێک دەبێت پشکنین بۆ ڕێژەی خوێن و دوای تەواو بوونی خوێن تێکردنەکە دووبارە پشکنین بۆ ڕێژەی خوێنی نەخۆشەکە بکرێت.

ب. **چارەسەر کردنی زیادەی ماددەی ئاسن لە ناو لەش:** ئەویش بە پێدانی شورنقەی دیسفیرالّ، کە ماددەیەکە دەگەل ماددەی ئاسن یەکدەگرێت و لە ڕێگای میز دەکرێتە دەرەوە، لێرەدا گرنگی ئەو شورنقەیە دەردەکەوێت کە ناهێڵێت مەترسییەکانی زیاد بوونی ماددەی ئاسن لە سەر جەستەی کەسەکە دەربکەوێت. ئەو شورنقەیە دەتوانرێت چ لە ڕێگای ژێر پێست یان لە ڕێگای خوێنهێنەر یان بە ڕێگای سمت بدرێت. بەمەش خۆ دوور دەگیرێت لە ماکەکانی زیاد بوونی ماددەی ئاسن لە ناو لەش کە دەبێتە هۆی مردنی خانەکان و تێکچوونی فرمانەکانی هۆرمۆنەکان و دڵ و جەرگ و پێست.



ج. **چاندنی مۆخی ئێسک:** لەم ساڵانەی دوایی چاندنی مۆخی ئێسک وەک چارەسەرێکی بنبڕی نەخۆشییە بۆماوەییەکانی خوێن، وەکو: تالاسیمیا و کەم خوێنی شێوە داسی دەرکەوت، ئەمەش بە چاندنی مۆخی ئێسکی خوشک یان برایەکی نەخۆشەکە یان بەخشەرێکی کت و مت وەکو نەخۆشەکە لە مۆخی ئێسکی نەخۆشەکە. وە لە ساڵی (١٩٨١ز)ەوە چارەسەر کردن بە چاندنی مۆخی ئێسک سەری هەڵدا کە سەرکەوتووانە توانرا مۆخی ئێسک بۆ منداڵێک بچێنرێت کە تەمەنی (١٨ مانگ) بوو. خۆ چاندنی مۆخی ئێسک بە زۆری بۆ ئەوانە باشە کە نەخۆشی تالاسیمیایان هەیە تەمەنیان لە سێ ساڵ کەمترە، چونکە ئەو نەخۆشانەی تەمەنیان لە سێ ساڵ کەمترە کەم خوێنیان تێکراوە، هێشتا تووشی ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکە نەبوونە، هەروەها دیاردەی قەبوول نەکردنی مۆخە ئێسکە نوێیەکە و ڕەفز کردنی لەو تەمەنە کەمترە، وە ئاسانتر نەخۆشەکە بۆ نەشتەرگەری چاندنی مۆخی ئێسک ئامادە دەکرێت بەڵام لەگەل هەموو ئەمانەش دەبێت پزیشکەکە هەموو ئەگەرەکانی نەشتەرگەریی چاندنی مۆخی ئێسک و ماکەکان و چۆنیەتی کردنی بۆ خانەوادە و کەس وکاری نەخۆشەکە ڕوون بکاتەوە هەتا شارەزایی و زانیاری تەواویان هەبێت دەربارەی چاندنی مۆخی ئێسکەکە. هەر چی ئەو نەخۆشانەن کە تەمەنیان لە سەروویی سێ ساڵییە ئەوا دەرئەنجامی چاندنی مۆخی ئێسکەکە بەندە لە سەر چەند فاکتەرێکی گرنگ، ئەوانیش: چەند جار نەخۆشەکە خوێنی تێکراوە و ڕێژەی ماددەی ئاسن لە ناو لەشی نەخۆشەکە چەندە، ئەگەر ماددەی ئاسن لە ناو لەش زیاد بوو هەتا چەند کاردانەوەی





له سه‌ر ئه‌ندامه‌کانی له‌ش بووه به‌تایبه‌تی کاردانه‌وه‌ی له‌سه‌ر جه‌رگ، ئایا چاره‌سه‌ری به وه‌رگرتنی مادده‌ی دیسفیراڵ به ڕێکی وه‌رگرتووه؟ وه هه‌تا چه‌ند لێکچوون و یه‌کگیری له نێوان به‌خشه‌ر و وه‌رگره‌که هه‌یه. هه‌رچی به‌خشه‌ره‌که‌یه ئه‌وا به‌خشینه‌که هیچ مه‌ترسییه‌کی بۆ باری ته‌ندروستی به‌خشه‌ره‌که نییه.

د. چاره‌سه‌ر به بۆمێل (Gene Therapy): به هۆی ئه‌ندازه‌ی بۆماوه‌یی به بردنی بۆمێلی ساغ و ماندانی بۆ دروست کردنی گلۆبینی ساغ.

ه. منداڵێکت تالاسیمیای هه‌بوو، چۆن چاودێری نه‌خۆشییه‌که‌ی ده‌که‌یت؟

ا- شێوازی ژیان: ئه‌گه‌ر یه‌کێک نه‌خۆشی تالاسیمیای هه‌بێت، ده‌بێت:

١. دوور بێت له وه‌رگرتنی ئاسن: ئاگادار به له خۆوه هی ڤیتامین و ده‌رمانێک یان گیانه ده‌رمانێک که مادده‌ی ئاسنی تێدا بێت وه‌رنه‌گریت، ویستت هه‌ر شتێک وه‌ربگریت، ئه‌وا: ڕاوێژی پزیشکی تایبه‌تمه‌ندی خۆت وه‌ربگره.



٢. خواردن: که‌سێک نه‌خۆشی تالاسیمیای هه‌بێت ده‌بێت خواردنێکی دروست بخوات، که هه‌موو پێکهاته‌کانی خۆراکی تێدا بێت. جاری وا هه‌یه پزیشکی چاره‌سه‌رکه‌ر ده‌رمانی فۆلیک ئه‌سیدت بۆ ده‌نووسێت بۆ ئه‌وه‌ی یارمه‌تی له‌شت بدات که خڕۆکه‌ی سۆری نوێ دروست بکات. ئاگادار به که خواردنت بڕی چاک له هه‌ردوو توخمی کالسیۆم و ڤیتامین (D) تێدا بێت، جاری واهه‌یه پزیشکی چاره‌سه‌رکه‌ر ئه‌و ده‌رمانانه‌ت بۆ ده‌نووسێت که ئه‌و ماددانه‌ی تێدایه بۆ ئه‌وه‌ی ئێسک پته‌و بێت، هیچ کات له خۆوه‌یان به‌کار مه‌هێنه به‌ڵکو ڕاوێژی پزیشک بکه بۆ زانینی بڕی چه‌ندت پێویسته.

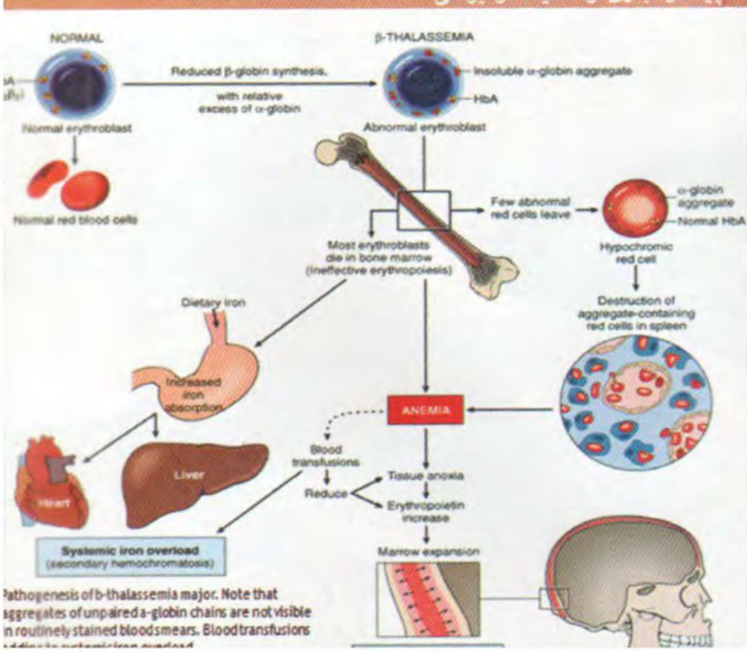
٣. دوور به له تووشبوون به هه‌وکردنه‌کان: ئه‌ویش به‌وه‌ی که زۆر هه‌ر دوو ده‌ستت بشۆی و خۆت به دوور بگریت له‌و که‌سانه‌ی که نه‌خۆش ده‌که‌ون به‌تایبه‌تی ئه‌گه‌ر نه‌خۆشه‌که فاته ڕه‌شه‌ی لابردرا بێت. له‌وانه‌یه پێویستت به ماکوته‌ی دژ به په‌سیووی وه‌رزی بێت، یان ڤاکسینی دژ به (هه‌وکردنی په‌رده‌ی مێشک (Meningitis) یان ڤاکسینی دژ به (pneumococcal) یان ڤاکسینی دژ به هه‌وکردنی ڤایرۆسی جۆری ب بێت (hepatitis B) بۆ دوور بوون له هه‌ورکردنه‌کان. ئه‌گه‌ر نه‌خۆشی تالاسیمیات هه‌بوو تات هاتێ یان نیشانه‌یتری هه‌وکردنت له سه‌ر دیار که‌وت زوو په‌یوه‌ندی به پزیشکی چاره‌سه‌رکه‌ر بکه.

ب. ساڵانه: پشکنینی بۆ دۆزینه‌وه‌ی ماک و ڤالۆزییه‌کان بکه بۆ ئه‌وه‌ی زوو ده‌ست نیشانیان بکه‌یت، ئه‌وانیش: پشکنین بۆ نه‌خۆشی شه‌کر و پشکنینی چڕی ئێسقانه‌کان (Density Scan) و گه‌شه‌ی منداڵه‌که و تیشکی موگناتیسی جه‌رگ و دڵ (Liver & Cardiac MRI) و پشکنین بۆ نه‌خۆشییه گوازراوه‌کان به خوێن،

ج. پشکنینی بۆ زانینی ئاستی مادده‌ی ئاسن: ئه‌گه‌ر منداڵه‌که‌ت خوێنی تێده کرا و نه‌خۆشی تالاسیمیای هه‌بوو، ئه‌وا ده‌بێت به لایه‌نی که‌م ساڵی جارێک یان ئه‌گه‌ر ده تا بیست بوتڵی خوێنی تێکرا، ئه‌وا: پشکنین بۆ زانینی ئاستی مادده‌ی ئاسن له خوێن (ئاسن له پلازمای خوێنS.Ferretin ، یان ئاستی مادده‌ی ئاسن له ناو جه‌رگ بزانین) یان له منداڵان به وه‌رگرتنی پارچه له جه‌رگ ساڵانه (یان هه‌ر دوو تا سێ ساڵ) جارێک.

* خۆپاراستن:

له‌به‌ر ئه‌وه‌ی نه‌خۆشی تالاسیمیا نه‌خۆشییه‌کی بۆماوه‌ییه بۆ خۆپاراستن له‌و نه‌خۆشییه پێویسته هه‌ر یه‌ک له کوڕ و کچ که ده‌یانه‌وێت پرۆسه‌ی هاوسه‌رگیری بکه‌ن ئه‌وا پشکنینی خوێن بکه‌ن ئه‌گه‌ر ده‌رکه‌وت که هه‌ڵگری بۆمێلی نه‌خۆشییه‌که بن ئامۆژگاری پێویستیان بدرێتێ و ئه‌گه‌ره‌کانیان بۆ ڕوون بکرێته‌وه. ئه‌گه‌ر منداڵێکت هه‌بوو که نه‌خۆشی تالاسیمیای هه‌بوو، ئه‌گه‌ر به ڕێکی خوێنی تێنه‌کرا ئه‌وا ته‌مه‌نی له ده ساڵ که‌متر ده‌بێت، به‌ڵام ئه‌گه‌ر خوێنی به ڕێکی تێده‌کرا به‌ڵام چاره‌سه‌ری زیادی مادده‌ی ئاسنی وه‌رنه‌ده‌گرت یان ناڕێکی هه‌بوو له وه‌رگرتنی چاره‌سه‌ری ئاسن زیاد بوونه‌که ئه‌وا ته‌مه‌نی که‌متر ده‌بێت له بیست و پێنج ساڵ، خۆ ئه‌گه‌ر به‌ڕێکی خوێنی وه‌رده‌گرت و به‌ڕێکی چاره‌سه‌ری زیادی ئاستی ئاسنی وه‌رده‌گرت ئه‌وا هه‌تا ته‌مه‌نی چل ساڵی ده‌چێت و جاری وا هه‌یه ئاودیوشی ده‌کات.



Pathogenesis of b-thalassemia major. Note that aggregates of unpaired a-globin chains are not visible in routinely stained bloodsmears. Blood transfusions

پرۆگرامی خۆپارێزی و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیە سۆوەکان (هەوەکان)

د. محمد امین علی عمر
پزیشکی نەشتەرگەری گشتی
سلێمانی



لەگەڵ ئەوەی لە سەدەی بیست و یەک زۆر گۆڕانکاری چاوەڕوان نەکراو بە سەر زەویدا هاتووە لە تەکنۆلۆجیای تازەی سەردەم و ئینتەرنێت کە سەردەمی کردووە بە سەردەمی جیهانگیری (عەولەمە) دنیا ئەوەندە بچووک بۆتەوە،لە ماڵەکەی خۆتدا ئاگات لە دونیایە چی دەگوزەرێ، سەرەڕای ئەم هەموو پێشکەوتنە،جیهان بەرەو ڕووی مەترسییەکی گەورەی چاوەڕوان نەکراو بۆتەوە لە لایەن ئەو دوژمنە چاوەڕوان نەکراوەی کە ناسراوە بە زیندەوەرە بچووکەکان (مایکرۆب)،لەوانەیە ئەنجامەکەی تەنها بۆ ژیانی مرۆڤ سامناک و مەترسیدار نەبێت، بەڵکو بۆ باری ئابووری و کۆمەڵایەتی و سیاسی جیهانیش،تا ئەو ئاستەی کاریگەریەکی تەواوی کردۆتە سەر سامانە ئاژەلی و سروشتییەکانی سەر زەوی. ئەمەش وای لە زۆر زانایانی جیهان کردووە کە بڵاو بوونەوەی ئەم جۆرە نەخۆشییانە بە هۆی ئەم مایکرۆبانەوە بە دەستێک بزانن لە لایەن زلهێزەکانی دنیاوە، تا بەهۆی ئەم جۆرە نەخۆشییە سۆ و درمانەوە دەست بگرن بەسەر سامانە مرۆیی و ئاژەلیی و سروشتیەکانی دنیا. لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە نەخۆشییانە ئەوەندە بە زوویی بڵاو دەبنەوە لەرێی ئەو گۆڕانکاریانەی لە تەکنۆلۆجیای گواستنەوەی مرۆڤدا بەدیهاتووە کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ناچار کرد پلەی ئامادە باشی بۆ دەرەجەی چوار بەرز بکاتەوە لە کاتی بڵاو بوونەوەی ئەنفلاوەنزای بەرازدا. بە هەر حاڵ بۆ خۆپارێزی و پاراستن لەم نەخۆشییە درم و سۆیانە ڕێ و شوێنی تایبەت و ستاندەرد دانراوە بۆ ڕێگا گرتن لە بڵاو نەبوونەوەی، کە بەپرۆگرامی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییە سۆوەکان ناسێنراوە، بۆیە پێویستە هەموومان ئەم ڕێ و شوێنە ستاندەرانە جێبەجێ بکەین.

کێ لە مەترسیدایە؟

١ - نەخۆش
٢- کارمەندانی نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان
٣ - هەموو ئەو مرۆڤانەی سەردانی نەخۆش و نەخۆشخانەکان دەکەن.
٤ - هەموو کۆمەڵگا.

بەپێی ئامارێکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵێکدا زیاتر لە دوانزە بلیۆن دەرزی لێدەدرێت بە مەبەستی ڤاکسین و چارەسەرکردن کە لە ئەنجامدا (٨ - ١٦) ملیۆن مرۆڤ تووشی نەخۆشی سۆی جگەری ڤایرۆسی بی بوون (٢ - ٤،٥) ملیۆن مرۆڤ تووشی نەخۆشی سۆی جگەری ڤایرۆسی سی بوون (٧٥٠٠٠-١٥٠٠٠٠) هەزار مرۆڤ تووشی نەخۆشی ئایدز بوون.

ئامانج لە گرنگی خۆپارێزی وکۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییە سۆ(هەو) و درمەکان

١ - نەهێشتن و کەم کردنەوەی سۆ (هەو) دوای هەموو کارێکی پزیشکی بە کارە نەشتەرگەری و نا نەشتەرگریەکانیشەوە.
٢- پێشکەش کردنی خزمەتێکی پێشکەوتوو لە ڕووی جۆرایەتیەوە، واتە: بە جۆرێکی زۆر باش.
٣- ڕێگرتن لە تووشبوونی فەرمانبەران و کارمەندانی تەندروستی و پزیشکی و ناپزیشکی نەخۆشخانە و دامەزراوە تەندروستییەکان.
٤ - ڕێگرتن لە تەشەنە کردن و تووشبوونی کۆمەڵگا بەم نەخۆشییە درم و سۆوانە لە ڕێگای پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستیەکان لە ئاو و خواردنی پاک، تا خزمەتگوزارییە تەندروستیەکانی شار لە نەهێشتنی پیسبوونی ئاوی پاک و زێرابەکان و نەهێشتنی بڵاو بوونەوەی نەخۆشییە هاوبەشەکانی مرۆڤ و ئاژەڵ.
٥- ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی مایکرۆبی دژ بە دژە زیندووەکان، واتە: نەهێشتنی بڵاوبوونەوەی ئەو مایکرۆبانەی کە دژەزیندەکان کاریان تێ ناکات.
٦- کەم کردنەوەی کۆست و تێچوونی دارایی بۆ خزمەتگوزارییە پزیشکی و تەندروستییەکان ئەوەش لە ڕێگای خۆپاراستن چونکە خۆپاراستن هەرزانترە لە چارەسەرکردن.

بە مەبەستی خۆپارێزی و کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییە درم و سۆوەکان پێویستمان بە کۆمیتەیەکی تایبەت دەبێت لە هەموو نەخۆشخانە و دامەزراوە تەندروستییەکان بۆ فێرکردن و ئاراستەکردنی هەر یەک لەپزیشک وکارمەند و فەرمانبەرە پزیشکی و ناپزیشکییانەی پەیوەندی ڕاستەوخۆیان هەیە لەگەڵ نەخۆش و هاوەڵەکەی، بەو پێوەرە ستاندەرە جیهانییانەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی دایناوە، ئەمەش لە ڕێگای مەشق پێکردن و چاودێریکردن و جێبەجێکردنی هەموو هەنگاوەکانی خۆپارێزی و کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییە درم و سۆوەکان لە لایەن هەموو کارمەندانی





تەندروستی و پزیشکی بە هەموو ئاستەکانیەوە بە شێوازێکی ڕێک و تەندروست کە ئەم بابەتانە لەخۆ بگرێت.

١- جۆری نەخۆشییە سۆ و درمەکان .

٢- خولی گواستنەوەی نەخۆشییەکان.

٣- ئەو ڕێگایانەی بڵاو بوونەوەی نەخۆشیەکان کەم دەکەنەوە.

٤- بەکار هێنانی ئەو ئاگادارییە ستاندەرە جیهانییانە کاتێک هەڵسوکەوت لەگەڵ نەخۆش یان هاوەڵەکەی دەکەیت، وەک: ئەوەی هەڵگری ئەو میکرۆبە درم و سۆوانە بێت، ئەگەر لە ڕاستیدا هەڵگری ئەو جۆرە میکرۆبانەش نەبێت.

٥ - ڕێگرتن لە شێواز و چۆنێتی بڵاو بوونەوەی نەخۆشیەکە بەپابەند بوون بەپاکژی وپاک وخاوێنی نەخۆشخانە و جل و بەرگ و پێداویستییە تەندروستی و پزیشکییەکانی هەریەک لە نەخۆش و هاوەڵەکەی و کارمەندە پزیشکی و ناپزیشکیەکان .

٦- چارەسەری نەخۆشییەکە و کێشەکانی.

ئاگاداریە ستاندەرە جیهانیەکان بریتین لە:

ا- شووشتن، واتە: دەبێت دەستت بشۆیت بە ئاو و سابوون بە باشی بە گلۆفتن و پروانی هەر دوو پەنجەکان و لەپی دەستت.

١- کە گەیشتیتە جێگای کارەکەت.

٢- پێش و دوای پشکنینی هەموو نەخۆشێک.

٣ - دوای بەکارهێنان و دەست لێدانی ئامێری پزیشکی و پێداوستییە پزیشکییەکان.

٤ - دوای دەست بەرکەوتن بەپاشماوەی نەخۆش، وەک: لیک و میز و پیسایی و شلەمەنیەکانی لەشی نەخۆش وەک خوێن و ڕشانەوە و چڵم و هتد...

٥- پێش بەکارهێنان ولابردنی دەستکێش بۆ کارە پزیشکییەکان.

٦- دوای چوونە ئاودەست و دەست بە ئاو گەیاندن.

٧- پێش وە دوای ئاو و چاو و قاوە خواردنەوە.

٨- پێش و دوای هەموو جۆرە نەشتەرگەرییەکی بچووک یان گەورە .

٩- پێش جێهێشتنی شوێنی کارەکەت .

ب - کۆسپ و بەربەست دروست کردن لە نێوان خۆت و نەخۆش و هاوەڵەکانیان بە بەکارهێنانی:

١- جل و بەرگی تایبەت بەخۆت وهاوەڵەکانت یان نەخۆش و هاوەڵەکانیان.

٢ - بەکار هێنانی دەست کێشی پزیشکی تایبەت لە کاتی پشکنین و چارەسەر کردنی نەخۆش.

٣- بەکار هێنانی چاویلکەی تایبەت بەپاراستی چاو.

٤ - بەکار هێنانی پێڵاوی داخراو بەرگر لە ئامێر و کەرەسە و پێداویستییەپزیشکییە تیژەکان.

٥- بەکار هێنانی ماسک و دەمامک.

ج- بەکار هێنانی ئامێر وکەرەسە و پێداویستی پزیشکی و تەندروستی بە شێوەیەکی زانستی و تەندروست کە سەلامەتی خۆت و هاوەڵەکانت بپارێزیت بەتایبەتی ئەو کەرەسە تیژانەی ترست لێی هەیە بچێت بە شوێنێکی خۆت یان دەورویەرت، وەک: سرنج و دەرزی و چەقۆی نەشتەرگەری.

د - جیاکردنەوە و هێشتنەوەی ئەو نەخۆشانەی کە گوومانت لێیان هەیە بە نەخۆشییە سۆوەکان و درمەکان لە شوێنی تایبەت و تێکەڵاو نەکردنیان لەگەڵ نەخۆشەکانیتر.

هـ- کۆکردنەوە و ڕزگار بوون و فڕێدانی پاشماوەکانی نەخۆش بە شێوەیەکی زانستی و تەندروست.

و- ڕزگار بوون لە پێداویستییە تەندروستی وپزیشکی و ناپزیشکییەکانی نەخۆش بەشێوەیەکی زانستی و تەندروست.

ی - بەکار هێنانی ڕێگای تایبەت بە پاککردن و پاکژکردنی (تعقیم و تطهیر) جل و بەرگ و ئامێر و کەرەسە و پێداویستی و تەندروستی و پزیشکی نەخۆش و کارمەندانی نەخۆشخانە.

ن- بەکار هێنانی ڤاکسینی ئەو نەخۆشییە سۆ و درمانە





له لایەن   فەرمانبەران و کارمەندانی تەندروستی و پزیشکی و ناپزیشکییانەوە کە ڕاستەوخۆ و نا ڕاستەوخۆ مامەلە و تێکەڵاویان هەیە لەگەڵ نەخۆش و هاوەڵەکانیان.

ل - عەمبار کردنی کاڵاو کەرەسە و پێداویستی پزیشکی بە شێوەیەکی پاک و تەندروست کەپاکژیەکەی (تعقیم) لە دەست نەدات.

ک- بەرز کردنەوەی ئاستی پاک و خاوێنی نەخۆشخانە و بەشەکانی لەگەڵ پێداویستی نەخۆش و کارمەندان.

ح - لە کاتی برینی بەرکەوتوودا، واتە: لە برینی کارەساتدا (trauma wound):

١- برینەکە جوان بشۆ و هەر چی پیسایییە دەری بکە و ماسولکە مردووەکان ببڕە و پاکی بکەرەوە.

٢- بەکارهێنانی دەرزی دەردە کۆپان.

٣ - بەکارهێنانی پەنسلین ئەگەر هەستیاری نەبوو پێی، واتە حەساسیەتی نەبوو.

خ- لە کاتی بەکار هێنانی خوێن و دروست کراوەکانی ئەبێ هەموو ئازمایشەکانی نەخۆشە درمەکان بکەیت، بە تایبەتی نەخۆشی سۆی ڤایرۆسی جگەر (هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر) نەخۆشی نەمانی بەرگری لەش وەک ئایدز دوای ئەوانە ئەتوانیت خوێن بدەیت.

بۆ خۆ پاراستن لە بەر کەوتن بە ئامێر و پێداویستی و کاڵای تیژ لە نەخۆشخانە و دامەزراوە تەندروستییەکان ئەم ڕێگایانە بگرە بەر:

١- تا ئەتووانی پێداویستی و کاڵای تیژ بەکار مەهێنە، وە ئەگەر بەکاریشت هێنا زۆر بە ئاگاداریەوە بە شێوەیەکی تەندروست بەکاری بهێنە.

٢- دەرزی و کەرەسە و پێداویستی پزیشکی و تەندروستی تیژ لە هیچ شوێنێک بەجێ مەهێڵە لە سەر مێز و شوێنی ناشیاو لەبەر دەستی کەس بە تایبەتی منداڵ.

٣- نووکی دەرزی و کاڵای پزیشکی تیژ ئاڕاستەی هیچ ئادەمیزادێک مەکە لەکاتی بەکار هێنانیان.

٤ - هەوڵ بدە دەرزی و کاڵا پزیشکییە تیژەکان نەشکێنیت یان خواریان نەکەیتەوە، بەڵکو تا ئەتووانی سەر قاپەکانیان بنێرەوە.

٥- دوای بەکار هێنانی دەرزی و کەرەسەی تیژ بیانکەرە شوێنی تایبەتەوە (حاویە) بە مەرجێک سەر قاپەکەی نرا بێتەوە لە سەری نووسرا بێت تا کەس دەستی بۆ نەبات.

بۆ خۆ پارێزی لە تووشبوون بە کاڵای تەندروستی وپزیشکی بەکار هاتووی نەخۆش و هاوەڵەکانیان ئەم ڕێگایانە بگرە بەر:

١- فرێدانی هەموو کەرەسە و وپێداویستییەکی پزیشکی نەخۆش لە سرنج و دەرزی پێداویستی تەداوی و گۆزی بەکار هاتوو لە شوێنێکی تایبەتی پارێزراودا، بە مەرجێک سەرەکەی داخراو بێت و لێشی نووسرا بێت.

٢ - دووپات کردنەوە و دڵنیا بوون لە شوێنی ئەو کەرەسە و پێداویستییە بەکار هاتووانەی خراونەتە حاویەکانەوە، دانانیان لە ڕەفەکانی سەرەوە بۆ ئەوەی منداڵ دەستی نەیگاتێ.

٣ - دڵنیا بوون لە سەر مۆرکردنی ئەو حاویانە کە سێ لە سەر چواری پڕ بووە و بردنیان بۆ شوێنی تایبەت دوور لە دەستی منداڵ.

٤ - سووتاندنی هەموو ئەو کاڵا تەندروستی و پزیشکییە بەکار هاتووەی نەخۆش و کارمەندان و هاوەڵەکانیان لە شوێنی تایبەت بە (محرقه).



بۆ پاک و خاوێنی نەخۆشخانەو بنکە تەندروستییەکان ئەم ڕێگایانە بگرە بەر:

١- هەموو ڕۆژێک چەند جارێک نەخۆشخانە پاک بکەرەوە بە ئاو و ماددە پاککەرەوەکان.

٢- هەفتەی جارێک بە ماددەی پاکژ و دژە میکرۆب و دژە بەکتیریا نەخۆشخانە بشۆ بە تایبەتی لە بەشەکانی نەشتەرگەری و چاودێری وورد.

٣- تا ئەتوانی لە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان، دژە زیندووەکان (ئەنتی بایۆتیک) بەکار مەهێنە، وە ئەگەر بەکاریشت هێنا بە شێوەیەکی زانستی و تەندروست بەکاری بهێنە بۆ ئەوەی میکرۆبی بەرگر لە دژە زیندووەکان دروست نەبێت.

٤- بەگرنگییەوە پاشماوەی نەخۆش و پێداویستییە بەکار هاتووەکانی نەخۆش و کارمەندانی تەندروستی بخرێتە شوێنی تایبەت و بسووتێنرێت لەمحرەقەی تایبەتدا بۆ پاراستنی پاک و خاوێنی نەخۆشخانەکە.

لە چ کاتێکدا دژە زیندووەکان (ئەنتی بایۆتیک) بەکار دەهێنیت:

١- لە کاتێکدا برینی پاک بە میکرۆب پیس بوو بێت.

٢- برینی پیس، واتە: خۆڵ و پیسایی و میکرۆب لە برینەکەدا بوو بن لە سەرەتاوە و تەنانەت خانەی مردووشی تێدا بوو بێت.

٣- ئەگەر برینەکە پاک بوو لەم دوو کاتەدا بەکاری بهێنە:

ا- نەخۆشەکە نەخۆشی شەکرەی هەبوو، لە کاتی کەم بوونەوەی بەرگری لەش وەک نەخۆشی ئەیدز، یان لە کاتی بەکار هێنانی دەرمانی کیمیاوی.

ب- ئەو نەخۆشانەی نەخۆشی زمانەی دڵیان هەیە یان زمانەی دڵەکانیان بۆ گۆڕاوە یان نەشتەرگەری گۆڕینی جومگەی سمتیان بۆ دەکرێت.

٤- بەکار هێنانی دژە تەن پێش نەشتەرگەری: یەک سەعات پێش نەشتەرگەرییەکە ئەگەر دژە زیندووەکە بە ماسولکە درا، یان لە کاتی بەنجەکەدا ئەگەر دژە زیندووەکە بە ڕێی دەماری خوێنەوە درا، یان پێش نیو سەعات ئەگەر دژە زیندووەکە لە کۆمەوە درا، یان لە کاتی نەشتەرگەرییەکە ئەگەر بەجێگەیی درا (local) واتە مەوزوعی وەک چاو.

٥- باشتر وایە یەک دژە تەنی کووشندە بەکار هێنین بۆ کووشتنی بەکتریاکان، بەڵام هەندێک جار زیاتر لە جۆرێک بەکار دەهێنین.

بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی سۆی جگەر جۆری بی و سی و ڤایرۆسی ئایدز واتە نەهێشتنی بەرگری لەش پێویستە ئەم ڕێگانە بگریتەبەر:

١- نەهێشتنی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسانە لە ڕێگای دەماری خوێنەوە، واتە: لەکاتی دانی خوێن بە نەخۆش ئەبێ زۆر ئاگادار بیت بە مەرجێک هەموو ئازمایشە تایبەتەکانی بۆ بکەیت.

٢- بەکار هێنانی ڤاکسینی جگەر لە لایەن کارمەندانی تەندروستی پزیشکی و ناپزیشکییەوە بە تایبەتی ئەوانەی مامەڵە لەگەڵ نەخۆش دەکەن.

٣- ئەبێ وادابنێی هەموو (نەخۆشێک سۆی ڤایرۆسی جگەر) هەوکردنی ڤایرۆسی جگەری هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت خۆتی لێ بپارێزیت.

٤- بەکار هێنانی بارپەست بۆ نەهێشتنی بڵاو بوونەوەی نەخۆشییە سۆ و درمەکان بە تایبەتی لە ڕێگەی شلەمەنیەکانی لەشەوە.

٥- نەهێشتنی بریندار بوونی پێست و ڕوو کەشی دەم و لێو هتد.



میژووی پزیشکی لە هەولێر

د.عبدالرزاق الدباغ
پزیشکی پسپۆڕ
لە نەشتەرگەری گشتی

بە بیرم دێت کە (د.بشیر سەرسام) لە هەولێرێ بوو، ئەو لە سالآنی بیستەکانی (١٩١٩ — ١٩٢٠ز) سەدەی ڕابردووەوە (د.بشیر سەرسام) لە هەولێرێ دکتۆر بوو، ئەو بەشیر سەرسامە دووەم دکتۆر بوو دوای داگیر کردنی عێراق لە لایەن ئەرتەشی ئینگلیز دوای (د. ه. ویلیام) کە لە سالآنی (١٩١٧ز — ١٩٢٠ز) لە هەولێرێ دکتۆر بووە تەنانەت لە نووسراوە ڕەسمییەکان ئەو ((Dr. H. Williams) ناوی هاتووە. ئەمن بە خۆم قوتابی قۆناغی بنەڕەتی بووم کە (د.بشیر سەرسام) لە هەولێرێ دکتۆر بوو! ئەو وەختیش هەولێر هەندە گەورە نەبوو، ئەو جێگایەی ئێستا نەخۆشخانەی هەولێری تایبەتی لێ دروست کراوە، واتە: لە جادەی سی مەتری نزیک گەراج شیمال هەمووی چۆل بوو جاری وا هەبوو لۆ نەورۆزێ ئەمە دەهاتین لەوێ نەورۆزمان دەکرد. کچەکەی (د.بشیر سەرسام) کە ناوی (مارگرێت) بوو لە سەردەمی پادشایی عێراق لە کەرکووک پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵ بوون بوو. برایەکەی من (ناوی موحەممەد) کە نزیکەی چوار ساڵ لە من گەورەترە لە منداڵی تووشی نەخۆشی خەناق (Diphtheria) بوو، لە سالآنی سییەکان (د.سلیم الخیاط) لە هەولێرێ چارەسەری کرد، ئەوە تەواو لە ساڵی (١٩٣٣ز) بوو ئەوە وایکرد پەیوەندیمان لەگەل یەک هەبێت و هاموشۆی یەکتری بکەین هەتا کە چوونە بەغدا لە ماڵێ هەر هاتووچۆمان هەبوو. (د.سلیم الخیاگ) بە خۆی خەریجی ئەڵمانیا بوو، بە خۆی گۆتی: لە شاری موسڵ بۆ بەرلین، لەوێ خزمی هەبوو چووە کۆلیژی پزیشکی تەواو کرد بوو، وەختی ڕەشید عالی هەناردیانە گرتووخانە (معتقل) لە بەر ئەوەی بە نازیان لە قەڵەم دابوو. لۆ ڕاستیش کیژی (د.سلیم) ناوی (نیهادە) خێزانی (د.شەوقی غەزالە) ئەوەی ئەو کچەی (د.سلیم)ە. دوای ئەوانە بە بیرم دێت (د.سلیم نحاس) هاتە هەولێرێ، کە لوبنانی بوو خەریجی کولیاتی بەلجیکا بوو، ئەوە لە سەرەتای چلەکان. لە کۆتایی چلەکان و سەرەتای پەنجاکان (د.رفیق تاهیر کۆیی) کە پسپۆڕی نەشتەرگەری بوو زۆر کورد پەروەر بوو، دوایی لە ناوەندی پەنجاکان ڕۆیی. پێش ئەوانە (د.داود مەتلووب) کە پسپۆڕی هەناو بوو لەگەل (د.زهیر مەتلووب) کە پسپۆڕی نەشتەرگەری بوو لە هەولێرێ بوون، هەر دووکیان خزمی یەکتری بوون لە هەولێری ئیشیان کردییە، هەروەها پێش ئەوانە لە سییەکان (د.سەبری قەبانی) ئەوەی گۆڤاری (تەبیبوکە)ی دەردەکرد لە هەولێرێ بوو، من بە خۆم دیتوومە و زۆر برادەری مامم (هاشم) بوو. (د.سالم خەسرەو) هەبوو پسپۆڕی نەشتەرگەری بوو لە پەنجاکان یەکسەر مرد.

دوایی لە پەنجاکان چوومە کۆلیژی پزیشک و لە ساڵی (١٩٥٦ز) کۆلیژم تەواو کرد، هەتا ساڵی (١٩٦١ز) نەگەڕامەوە هەولێرێ (عەسکەری لە کەرکووک بووم). لە ساڵی (١٩٦١ز) گەڕامەوە هەولێر، ئەو کات (د.جرجیس جرمانوس) پزیشکی پۆلیس بوو، پسپۆڕییەکەی هەناو بوو، پاش ئەوی (د.تحسین نورالدین) هەبوو ئەویش پزیشکی پۆلیس بوو ئێستا ئەمرێ خوای کردییە. من هاتمەوە هەولێر ساڵی (١٩٦١ز) وەک پزیشکی شارەزای نەشتەرگەری کارم کرد لە خەستە خانە ئیشم دەکرد هەتا ساڵی (١٩٦٤ز) چوومە ئینگلتەرا. (د.شامل سەمەڕائی) وەزیری تەندروستی بوو، من چوومە لای نەدیتی نەناسی (چەند جار جەماعەتییتریان نارد) مەسەلەکە سیاسی بوو! چووم، گۆتم: خەڵکی هەولێرم لە یەکەکم لە دەیەکەمەکان و دەترسێم ڕەزامەندی نەدەیت بۆیە ئیستیقالەم هێناوە بۆ خوێندن دەڕۆم، کارەکەی بۆ کردم. چوومە کوللیەی جەراحەی مەلەکی لە لەندەن و ئەدنبەرە، ئەو کات ساڵی دوو جار تاقیکردنەوە هەبوو لە لەندەن و لە ئەدنبەرە ساڵی چوار جار هەبوو، جاری یەکەم لە هەر دووکیان کەوتم، جاری دووەم لە ئەدنبەرە ناجیح بووم. ساڵی (١٩٦٧ز) گەڕامەوە هەولێرێ وەکو پسپۆڕی نەشتەرگەری، سالآنی شەستەکان هەتا (١٩٦٤ز) بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی کۆماری (نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری ئێستا) بووم ئەو کات (د.موحەممەد زیوەر) بەڕێوەبەری فەرمانگەی تەندروستی بوو. پاش گەڕانەوەم لە ساڵی (١٩٦٧ز) دیسان بوومەوە بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی کۆماری، (د.ئاگووب) زۆر برادەرم بوو گووتی دەبێت لە جیاتی من ببیتە بەڕێوەبەری نەخۆشخانە، دواتر (عبدالوهاب الاطروشی) موتسەریف (پارێزگاری هەولێر) بوو گۆتی دەبیت ببیە بەڕێوەبەری فەرمانگەی تەندروستی، ئەو کات (عیزەت موستەفا) وەزیری تەندروستی بوو (خەڵکی عانە بوو، بەعسییە یەکەمەکان بوو، زۆر زەنگین بوو، یەک ساڵ ئەو مەعاشی دەدا) دوایی بە بیانووی جەماعەتی ئال حەکیم کردیانە پزیشکی پلە بەند لە (شەرگاط) من لە بەغدا ناسیم، ئەو کات یەک چێشتخانەی باش هەبوو لە بەغدا ناوی (چێشتخانەی فاروق) بوو لەوێ ناسیم، بە خۆی کابرایەکی تووڕە و توند بوو سێیەم کەس بوو لە حیزبی بەعس بەڵام نەیدەهێشت کەس تاو بداتە و هجووم بۆ سەر دکتۆران بکات. لە ساڵی (١٩٦٧ز) گەڕامەوە هەولێر لە ساڵی (١٩٧٠ز) بوومە بەڕێوەبەری تەندروستی هەولێر (رئیس



الصحـه) هەتا ساڵی (١٩٧٥ز) ئیستقالەم دا، هەتا بەعسییەکان هاتنە سەر حوکم من لە دەوام کردن یەکەم کەس دەهاتم ئاخیر کەس دەچوومەوە، ئەمنیان کردە جێگیری ئەمیندار (نائب امین العام) حاجی هیدایەت ئەمین عام بوو، ئەو نەیتوانی دەوام بکات دەرهات هەتا سێ ساڵ ئەمین عام بووم، دواتر ئیعفاییایان کردم.

• نەخۆشخانەکان لە هەولێر:

سەرەتا یەک خەستەخانە هەبوو لە هەولێر بەرامبەر بینایەی پارێزگای هەولێر، کە ئێستا بەڕێوەبەرایەتی فەرمانگەی تەندروستییە. ئەو خەستەخانەیە ئینگلیز کرد بوویان، پێش ئینگلیزەکان هەولێر دکتۆری دەهاتێ دکتۆری تورکی دەهات و دەچووە مەقەڕی سووپای عوسمانی، لەگەل هاتنی ئینگلیز پزیشک لە مەقەڕی سووپای ئینگلیز بوو هەتا ئەو خەستەخانەیە دروست کرا، کە خەستەخانەکە (دوو حەوش بوو لە ناو یەکتری، دەچوویە ژوورێ، دائیرە بوو، عەمەلیات بوو لە پێشەوە قاووش بوو). خەستە خانەی کۆماری (جمهوری) لە پەنجاکان دەستیان بە دروست کردنی کرد و لە ساڵی (١٩٥٩ز) تەواو بوو، هەر لەگەل تەواو بوونی خەستە خانەی کۆماری ئەوی قەدیمییەکە تێکدراو و ئەو بینایەیان لێکرد کە بووە بەڕێوەبەرایەتی فەرمانگەی تەندروستی. نەخۆشخانەی کۆماری لە سەرەتا پزیشکی خوولاو (مقیم): (د.ئەحمەد فەتاح دزەیی، د.موحەممەد ئەحمەد سەر سۆر دزەیی). (د.نەجیب عبدالنور) کە بنەچەی (ئەسلی) لوبنانییە لە ئەسکەندەرییە بەخێو کرا بوو، خەریجی زانکۆی یەسوع بوو، ژنەکەی کۆیی بوو، کوڕی (د.نەجیب) ئێستا پسپۆڕی پزیشکییە لە یەکێک لە نەخۆشخانە بەناو بانگەکان لە بەیروت ئیش دەکات، جار و بار دێتە هەولێری هەتا (دکتۆرەک ناویم لە بیر نەمایە کۆییە) کوڕی پلکیەتی. لە پەنجاکان (د.مەردان عەلی) کە خەڵکی کەرکووک بوو لە هەولێر بوو، کەسێکی زۆر باش بوو پشپۆڕییەکەی هەناو بوو. لە هەولێر وەختەک سەرۆکی فەرمانگەی تەندروستی بوو، دوایی لە بەغدا بوو.



بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی، کاتانێکیش بەڕێوەبەری مانگی سۆر (هیلال ئەحمەر) بوو. لە پسپۆڕی ئافرەتان و منداڵ بوون (د.نومییە مەحموود) یەکەم پزیشکی پسپۆڕی ئافرەتان بوو لە هەولێر بنەچە و ئەسلی موسلاوییە خێزانی (عبدالله موهەندیس)، کوردی و تورکی باش دەزانێت لە ساڵی (١٩٥٩ز) هاتە هەولێرێ. من یەکەم کەس بووم لە هەولێری شەهادەی (FRCS) هەیە لە سەندیکای پزیشکان لە ساڵانی (١٩٦٧ — ١٩٧٠ز). ئەو کات (د.موحەممەد زیوەر شەریف) سەرۆکی فەرمانگەی تەندروستی بوو. (د.یحیی ئەمین) پزیشکی پسپۆڕی هەناو بوو، (د.ئاگووب نیشان میناسیان) لە قۆناغی یەکی کۆلێژ هەتا تەخەرووج و دەرچوون بە یەکەوە بووین، پاشان ساڵی (١٩٥٩ز) ئەو هاتە هەولێرێ کە پسپۆڕی نەخۆشییەکانی منداڵان بوو (دبلۆمی لەندەنی) هەبوو هەر کە ئەرمەن لە هەولێرێ ژمارەیان ڕووی لە کەمی کرد و ئەو چووە بەغدا نازانم چ ساڵێک بوو، دواتر چووە ئینگلتەرا. (د.ئیحسان میرزا) دکتۆر بوو لە پەنجاکان پسپۆڕی سینگ بووخەڵکی هەولێر بوو بە سەکتەی دڵی مرد. من لە ساڵی (١٩٧٠ز) بوومە سەرۆکی فەرمانگەی تەندروستی هەولێر و لە نەخۆشخانە ئیشی پسپۆڕی نەشتەرگەریم دەکرد، بە تەنیا پسپۆڕی نەشتەرگەری بووم، وە لە ساڵانی حەفتاکان (د.صلاح جـەمال کۆیـی) وەکو یارمەتیدەرم (مساعد)م بوو. پزیشکی سڕکردن کاتی خۆی (دکتۆرەک بوو شێخ) ناوی تەواو نایەتەوە بیرم!! دوایێ دوو دکتۆری سڕکردن هاتن هەر دووکیشیان ماون (د.موحەممەد ڕازی) هەنووکە بووەتە پزیشکی چارەسەری سروشتی و (د.نەجات ئەمین) وازی هێنا. لە نەخۆشخانەی کۆماری بەشی تیشک هەبوو، هەتا لە کەونیش تیشک (ئەشیعە) لە هەولێرێ هەبووهەروەک هەنووکە. ئەمن کە چوومە لەندەن لەوێ زانکۆ ڕۆژی زانکۆی بەڕێوە دەبرد، ئەو کات پەروەندەی (گبلە)ی ساڵی (١٨٠٠ز) نەخۆشییان نیشانیان داین کە لە سەر وەرەق نووسرا بۆوە وە هەندێک نووسینیشی ڕەش بووەوە، ئەو کاتی ئامێرێکی ئەشیعەیان نیشان داین کە دووەمین جیهاز بوو لە جیهان کە گلۆپێک بوو لە لایەک ئەشیعەکەی وەردەگرت). ئەشیعەی ئەهلی یەکەم جار (د.نەبیل دەنحا) کەوەک پزیشکی خوولاو (مقیم) بوو یەکسەر لە ئەشیعەی دامەزرا، ساڵی (١٩٧٥ز) ئامێری (جیهازی) تیشکی تەندووری (CT scan) هەبوو، بەس وەختی حکوومەتی تیوبەکەیان برد، هەتا لە ساڵی (١٩٧٥ز) لە هەولێرێ گاما کامێرا هەبوو (د.عامر عەلی کەسرە) هەنووکە مایە کاری لە سەر دەکرد. فەرمانگەی تەندروستی هەولێر بۆ هەموو شتێک ساڵی (١٠٠٠٠) دە هەزار دیناری ئەو کاتی دەدراینێ. ئەمن کە سەرۆکی فەرمانگەی تەندروستی بووم مانگی سێ ڕۆژ دەر دەچووم، ڕۆژەک بۆ (حاجی ئۆمەران) جارەک لای کۆیێ، جارەک لای مەخموور. کۆیە هەر لە زووەوە دکتۆری هەبوو. هەروەها شارۆچکەی ڕانیەش هەیبوو، دواتر بڕیار دەرچوو کە خەستەخانەی (١٠٠) سەد قەرەوێڵەیی لە هەر یەک لە ڕانیە و کۆیە و دیانە دروست بکرێت.

ئەو کات خووڕەوشتی خەڵکەکە زۆر باش بوو، ئەو وەختە خەڵکی زۆر ڕێزی دکتۆریان دەگرت. چینی ڕۆشنبیر بۆ نەخۆشی سەردانی دکتۆریان دەکرد، موزەمید دەبوو تەنیا لە ژێر چاو دێری پزیشک

ئیش بکات. ئەو کات دوو موزەمید هەبوو! ئەو کات (ئەحمەد تەبیب) باوکی (فواد ئەحمەد)ی هونەرمەند، کاری کارمەندی تەندروستی دەکرد. خوێندن و نووسینی نەدەزانی لە حوکمەت نا یاسایی بوو، سەڵتە و پانتۆڕی لە بەر دەکرد. نەشتەرگەری بچووک وەکو (خوراج) و ئەو شتانەی دەکرد، نەخۆشێک ئەگەر ئاریشەکەی زۆربایە بۆ لای منی دەنارد. ئامۆزای ناوی (عەلی نانەکەلی) بوو پیاوی باش بوو، زانیاری باش بوو، ئەوە لە حوکەت موزەمید بوو، بەڵام (ئەحمەد تەبیب) لە حوکمەت موزەمید نەبوو بەڵام بە نا یاسایی ئەو کارەی دەکرد.

• دەرمانخانەکان لە هەولێر:

دوو دەرمانخانە (صیدلیە) هەبوو، یەک: (دەرمانخانەی شیمال) کە (مام پۆلص) لە ناوەندی هەولێری کرد بوویەوە، دووەمیان: (دەرمانخانەی واهان) کە خاوەنەکەی (واهان واو کریکوریان) هەتا بۆ ڕاستیش ئەوەی لە بیرم مابێت کوڕی (د.ئاگووب) کیژی واهانی هێنا بوونە خزم! ئەمن منداڵ بووم (مام پۆل×) ئەمنی لە سەر دەفتەرەکەی درێژ دەکرد و قەترەی لە چاوم دەکرد. دوای ئەوانە دەرمانخانەیەکیتر کراوە بەڵام زۆر نەماوە، پاشان (دەرمانخانەی نزار) دوای ئەو (دەرمانخانەی نەریمان).

• نەخۆشییە درێژ خایەنەکان لە هەولێر:

ئەو نەخۆشییە درێژ خایەنانەی ئێستا هەن وەکو نەخۆشی زەخت و نەخۆشی سوکەری (شەکر) قەدیمیش هەبوو. ئەو کات چارەسەری سوکەری هەر ئەنسۆلین بوو، دوایێ ئەو حەبە () دۆزرایەوە دەهات و دەدرا بە خەڵک بەڵام لەبەر ئەوەی ژمارەی خەڵکی نفووس هەندە زۆر نەبوو لەبەر ئەوە ژمارەی ئەو کەسانەی ئەو نەخۆشییە درێژخایەنەیان هەبوو هەندە نەبوو بە بەراوورد بە هەنووکە. نەخۆشی ئالاسیمیاش هەبوو هەر بە خوێن تێکردن چارەسەر دەکرا، زۆر کەسی بەناو بانگ لە هەولێرێ نەخۆشی شەکرەیان هەبوو، یەک لەوانە: (حەیدەر عەبدولرەحمان) کە ناسراو بوو بە (حەیدەرە کەچەڵ) ئەوە گۆرانی بێژی هەولێرێ بوو بە ناوودەنگ، تووشی خراپ کار کردنی گورچیلە لەگەڵ کەمخوێنی بوو، بە دوام هاتن و ئەو بە خۆی تەلەفۆنی بۆ کردم، گۆتی: حالم خراپە! چووم، چارەسەریم کرد. بۆ سبەینێ تەلەفۆنی بۆ کردم، گۆتی: (دۆڵمە یەم) واتە دۆڵمەی بخۆم؟، ئەمنیش گۆتم: (قوزەڵقورت یەم) پیاوێکی زۆر باش بوو.



• کاری پزیشکی لە هەولێر:

لە هەولێرێ پزیشکان بەیانیان لە خەستەخانەی دەوامیان دەکرد و هەر کەسە بە گوێرەی پسپۆڕییەکە، هەتا کۆتایی دەوام دەمانەوە ئەوە نەبوو پێشی تەواو بوونی دەوام کەس بچێتەوە. دواتر لە ئێوارە پزیشک دەچووە عیادەی خۆی هەتا مەغریب لەوێ کاری دەکرد و دەچووە ماڵی خۆی. وەختەک زەمانی (عیزەت موستەفا) هەستان بە تەئمیم کردنی پزیشکی، دەستیان کرد بە قەدەغە کردنی و پێوەدانی عیادە و دکتۆرەکان بەیانیان و ئێواران لە دەوام بوون، واتە: دوو دەوامیان هەبوو لە جیاتی ئەوەی ئێواران حکوومەت پارەی دەدا. لە بەشی فریاکەوتن دکتۆری موقیم (نیشتەجێی خولاو) هەبوو و دکتۆری پسپۆڕیش هەبوو. ئەگەر حالەتێکی کتوپڕ هەبووایە تەلەفۆنیان دەکرد و دکتۆری پسپۆڕ دەچوو، ئیشەکەی دەکرد. لە پەنجاکان لە هەولێرێ تەلەفۆن هەبوو، هەتا بگرە لە سییەکانیش تەلەفۆن هەبوو ئەمن بە بیرم نایەت کە لە ماڵی ئێمە تەلەفۆن نە بوو بێت. دکتۆرەکانی کە نەخۆشییان زۆر بوو، وەکو: د.ئاگووب و د.نەجیب، زۆرتر ئەوانەی پزیشکی هەناو و منادڵان نەخۆشییان زۆر بوو.

• پزیشکی دادیی:

یەکەی تەشریح کە هەنووکە دەیرێنێ یەکەی پزیشکی دادوەری هەموو کات هەبووە بەڵام لە قەدیم هەموو فایلەکان هەڵنەدەگیران بەڵکو تەنیا تەپەڵەی ئەو حالەتانە هەڵدەگیران و خەزن دەکران کە ئاریشەکەیان پەیوەندی بە پۆلیسەوە هەبوو (قەزییەی شورتە). ئەو کات پزیشکی دادوەری و پسپۆڕ لەو بوارە نەبوو و هەتا ئەو نزیکانە ئەو جۆرە پسپۆڕییە پەیدا بوو، بەڵکو پزیشکی پسپۆڕی نەشتەرگەری ئەو کارەی دەکرد. ئەمن بە خۆم ساڵانێکی دوور و درێژ ئەو ئیشەم کردووە، هەتا بوومە سەرۆکی فەرمانگەی تەندروستی. ئەو کات وەکو هەنووکە نەبوو قەزییە کەم بوو، لە مانگی بە پەنجەی دەست دەژمێردران.

• خوێندنی پزیشکی لە هەولێر:

دەورەی یەکەمی کۆلێژی پزیشکی مەلەکی لە عێراق لە ساڵی (١٩٣٢ز) یەکەم خولی دەرچووانی بوو، کە گورجی ڕەبیع و ... تەخەروجیان کرد. لە هەولێرێ یەکەم کەس (د.عادل دۆغرامەچی) ئامۆزی (ئیحسان دۆغرامەچی) یەکەم دەرچووی کۆلێژی پزیشکی مەلەکی عێراقی بوولە ساڵی (١٩٣٧ز)، دواتر: (د.عوسمان ئەحمەد) لە ساڵی (١٩٣٨ز) دووەم کەس بوو کە لەو کۆلێژە تەخەروجی کرد. هەر دوو دکتۆران (د.خالید و د.عومەر دزەیی) چوونە کۆلێژی پزیشکی مەلەکی بە ڕاستی ئەو دووانە خزمەتەکی زۆریان بە خەڵکی کرد لەو کاتە چونکە ئەو کاتی خەڵک ترسیان زۆر لێ نیشت بوو، دەگووترا: هەر کەس بچیتە کۆلێژی پزیشکی دەرناچێت. (د.خالید) لە قۆناغی سێ دەرنەچوو، ئەو کات ئەوەی دەرنەچوویایە فە×ڵ دەکرا. چووە تورکیا لەوێ تەواوی کرد. پاش ئەوان من چوومە کۆلێژی پزیشکی مەلەکی عێراقی.

• ئۆتۆمۆبێلی فریاکەوتن:

ئۆتۆمۆبێلی فریاکەوتن (ئیسعاف) بەردەوام و هەموو کات هەبوو، خۆ لە هەولێریش لە پەنجاکان لە دە دکتۆر زیاتری لێ نەبوو. هەموو کات ئیسعاف هەبوو، نازانم چەند سیارەی ئیسعاف هەبوو بەڵام هەموو کات سیارەی ئیسعاف هەبوو!! نەخۆش هەتا نەهاتبایە سەر مردن نەدەهاتە خەستەخانە، ئەوە نەبوو سیارەی ئیسعاف بچێتە دوای نەخۆش بەڵکو بە خۆی دەهاتە خستەخانە، لە هەولێرێ ساڵی (١٩٥٥ز) تورمبێلێکم کڕی، چووم ڕەقەمی بکەم. گۆتیان: چ ڕەقەمەکت دەوێت: گۆتم، ئاخیر ڕەقەم. ئەوانیش ڕەقەمی (٦١) یان دامێ، مانای وایە هەندە تورمبێل لە هەولێرێ نەبوو.

• خانەوادەی دەباغ:

ئێمە بنەچە و ئەسڵمان دەباغ نین، ئێمە لە هەولێر بە خانەوادەی (چەلەبی) ناسراو بووین، دەیان گۆت: شەهاب چەلەبی. دوایێ لە لای مزگەوتی (شێخی چۆلی) ئەوەی ئێستا بۆتە گەراجی ئۆتۆمۆبێل دەباغ خانەیەکمان لەوێ دروست کرد، ناومان بوو بە دەباغ، ئەحمەد چەلەبی ئامۆزام بوو. ئەسڵمان هەروەک لە باوکم گوێ لێ بووە خۆشناوین خەڵکی ناوچەی تۆتمە و بالیسانین، سێ سەد ساڵێک پێشتر هاتووینە هەولێر. لە هەولێر هەموو خانەوادەی ئێمە دەڵێن کوردین! سینان چەلەبی نەوەی ئەحمەد چەلەبییە، دایکی سینان کچی (عەلی پاشا دۆغرامەچی) و خوشکی (ئیحسان پاشا دۆغرامەچی) بوو، من بە خۆم (عەلی پاشا)م بینی بوو. ئەمن بە خۆم لە عەلی پاشام بیست بوو، دەیگوت: ئەمە تورک نین بەڵکو کوردین و لە هۆزی جافین!!؟ من ساڵی (١٩٥٥ز) یەکەم ئۆتۆمبێلم کڕی لە جۆری (شۆفرلێت) ڕەنگی (سۆر) ژمارەی سەیارەکە لە بەغدا (١٨٠٠) بوو، کە هاتمە هەولێرێ ژمارە (٦١)م بەستا. دواتر بەڕێوەبەری پۆلیسی هەولێر ژمارەی (١٧)ی دامێ لەبەر ئەوەی ئەو ژمارەیە هی ماڵی (فەتاح چەلەبی) بوو، گووتی: ژمارەکە هی خۆتانە و با بۆ تۆ بێت. ئەو ئۆتۆمۆبێلە شۆفرلێت جۆری بێل ئێل بە هەزار و دوو سەد دینار کڕی لە ساڵی (١٩٥٥ز) هەتا ساڵی (١٩٦٤ز) بۆ ماوەی نۆ ساڵ لە لام بوو، ئەو کات بە پێنج سەد دینارم فرۆشتەوە. ئەمن کە چوومە ئینگلتەڕا کە تەلەبە بووم لە ڕۆیال کۆلیج کتێبێکم کڕی، بە ناوی (Loyalties Of Mesopotamia) لە بەشی دووەمی ئەو کتێبە کە باسی ساڵانی (١٩١٧ز – ١٩٢٠ز) کە نووسەرەکەی کاپتن وێسلی بوو، کە لە هەولێرێ حاکمی سیاسی بووە، لەو کتێبە باسی دکتۆرەکانی کرد بوو نووسرا بوو لە (٠١/ ٠٨/١٩١٩) د.بەشیر سەرسام ناردرا بۆ هەولێر، ئەو وەختی هەولێر سەر بە ویلایەتی موسڵ بوو. هەروەها هەر لەوێ نووسرا بوو کە د.ویلیام سۆن (Dr. H. Williamson) لە بەرواری (٢٢/٠٣/١٩٢٠ز) ناردراوە بۆ هەولێر، هەرچی سەبارەت بە کارمەندی تەندروستی و سستەر هیچ ناوێک نەبووە و ئەو کات لە هەولێر نەبووە!؟ سەبارەت بە نووسەری ئەو کتێبە لە ساڵی (١٩٦٤ز) تۆغیانی گەنجیم بوو، لە ڕۆیاڵ کۆلیج مێزەکی گەورە هەبوو هەر کەسێک نامەیەک یان ئاگادارییەکی بۆ هات بایە لەوێیان دادەنا. ڕۆژێک نازانم کوو بوو، زەرفێکی زۆر جوان بە ناوی من لەوێ دانرا بوو، کە کردمەوە داوەت نامە بوو بۆ من لە دۆستانی وێست مینستەر کە داوەتی خواردنی تێدا بوو، دوای خواردنەکە داوەتی شانۆییەکیش کرا بووین. بچم نەچم، لە کۆتاییدا گووتم: دەچم؟. لەوێ توومەز هەموو ئەو گەنجانەی وەکو من خەڵکی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بوون (عەرەب و کورد و تورک و فارس) داوەتیان کرد بوون، لەگەل ئەو ئینگلیزانەی (پیر ببون) کە کاتی خۆی لەو ناوچانە خزمەتیان کرد بوو! ئەمن پرسیم: کێ لە کوردستانی عێراق خزمەتی کردووە؟ یەک گازی کردم، گۆتی: (Come My Boy) واتە وەرە ئێرە کوڕم. کە چووم ناوی مێجەر مۆری بوو. مۆری سەرۆکی کاپاتن های بوو، ئەوی کتێبی دوو ساڵ لە کوردستانی نووسی بوو لەگەل جەنەڕال موود داخیلی عێراق ببوو. لێم پرسی ئەرێ نووسەری ئەو کتێبە (سێر ئەرنۆلد ویلسن) چی لێهات. گووتی: (Sad Story) چیرۆکەکی غەمناکی هەبوو، ئەو لە سەرەتا چوو بووە حیزبی نازی بەریتانی ئەو حیزبەی کە دەیان گۆتی: (موزلی). دوایی پەشیمان بووەوە کە هێتلەر ئیعلانی حەربی لە سەر بەریتانیا کرد، بە خۆی ویلسن تەیار (فرۆکەوان) بوو خۆی تەتەوع کرد بۆ سیلاحی جەوی بەریتانی لە یەک لە هێرشەکان لە سەر ئەلمانیا تەیارەکەی بەر بۆوە و مرد. هەر لەوێ یەکێکیتریشم دیت ناوی میستەر ڕۆز (ROS) بوو ئەویش گۆتی: ئەمن لە هەولێرێ بوومە و کاپتن بووە.



مەی و زیانەکانی

مەی لە ئەدەبیاتی پزیشکییدا بە دەرمان ئەژمارد دەکرێت! دەرمانیش ژەهرە تا پێویستمان پێی نەبێت بەکار ناهێنرێت. لە کوردەواری مەی بە ئارەق یان کحوول ناو زەد دەکرێت و زاراوەی ژەهرەکەی قوزەڵقورت کردووە بەکار دێت، بە مانای خواردنەوەی ماددەیەکی نابەجێ. هەر لەبەر ئەوە مەی خواردنەوە دەبێت هەروەک نەخۆشی سەیری بکرێت لەبەر ئەوەی ئەگەر هەنووکە هیچ نەخۆشییەک دروست نەکات بەڵام لە ئایندەی نزیک کارەسات و مەترسی دروست دەکات. مەی خواردنەوە کەم و زۆری نییە! سەلمێنراوە کە ژەمی زۆر کەم لە مەی هۆکار دەبێت لە دەرکەوتنی زۆر نەخۆشی شاراوە، واتا: مەی خواردنەوە ئاگرەکە خۆش دەکات و ڕێخۆشکەرە بۆ دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییە شاراوەکە. لە وولاتانی ڕۆژئاوادا نزیکەی (٨٠٪)ی دانیشتووان مەی دەخۆنەوە، هەرچی لە کوردستانە مەی خواردنەوە لە کۆنەوە هەبووە بەڵام هەتا چەند ساڵێک پێشتر ڕێژەی بەکار هێنانی مەی زۆر کەم بوو. لەو چەند ساڵەی دوایی ژمارەی مەیخۆران بە هۆی زۆر بوونی پارە و لە هیکەوە دەوڵەمەند بوون و ناسەقامگیر بوونی باری ئابووری و کۆمەڵایەتی و سیاسی و ناعەدالەتی و لاواز بوونی بەها کۆمەڵایەتی و ئایینی و پەروەردەییەکان و دۆبلاژ کردنی زۆر فلیمی بیانی و تورکی بۆ سەر زمانی کوردی کە تیایدا مەی وەکو خواردنەوەیەکی ئاسایی نیشان دەدرێت!؟ ئەمانە هەموو وایان کرد مەی خواردنەوە بەتایبەتی لە ناو گەنجان ڕوو لە زیاد بوون بکات. ئەمەش مەترسی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی و تێکچوونی شیرازەی خێزان و کۆمەڵگا دروست دەکات، زۆر بوونی ژمارەی مەی خۆران لە ناو هەر کۆمەڵگا مەترسی کوشتن و دزین و تاڵان و ناسەقامگیری و نائارامی و نائاسایشی زیـاد دەکـات، بۆیە بەرەنگار بوونەوەی تەشەنە کردنی ئەو جۆرە دیاردانە ئەرکێکی ئایینی و نیشتمانی و نەتەوەییە. هەر لەبەر ئەوە پێویستە ڕاگەیاندنەکان و گۆڤار و ڕۆژنامەکان ڕۆڵی کارا بگێڕن لە ئاگادار کردنەوەی کۆمەڵگا و خێزان و تاک سەبارەت بە مەترسییەکانی مەی.

• پێکهاتەی مەی:

هەموو ئارقێک (مەی) چەند پێکهاتەیەکی سەرەکی هەیە، ئەوانیش:

١ – ئیپانۆل (Ethanol):

کە گەریلەیەکی تەمبەڵ و بەرگەی کەمی هەیە، زۆر بە ئاسانی بە ناو پەردەی خانە دادەڕوات و ئاستی لە نێوان خوێن و شانەکان هاوسەنگ دەبێت. ئاستەکەشی لە ناو خوێن بە (mg / dl) یان (g / l) ئەژمارد دەکرێت. یەک پێک نزیکەی (٠,٠٢ g / l) ی تێدایە. ماددەی ئیپانۆل کار لە سەر کۆئەندامی دەمار دەکات دەبێتە هۆی دامرکانەوەی بەڵام کاتێک ئاستی لە ناو خوێندا کەمە ئەوا هاندەر دەبێت بۆ سیفاتەکان و هەستەکان و هەستەوەرییەکان (Behavioral Stimulation)، کاتێک کەمێک مەی دەخورێتەوە ئەوا لە ڕێگەی ڕووکەشە شانەکانی ناو پۆشی دەم و سورێنچک برێک لە ئیپانۆلەکە دەمژرێت، لە گەدە و ڕیخەڵۆکە گەورە برێکی زیاتر دەمژرێت بەڵام زۆربەی ئیپانۆلەکە لە بەشی یەکەمی ڕیخەڵۆکە باریکە دەمژرێت و دەچێتە ناو خوێن. هەر لەبەر ئەوە کاتێک کەمێک مەی بخەیتە ناو دەم و بلێیت تاقی دەکەمەوە ئەوا هەندێکی هەڵدەمژرێت. مژینی ئیپانۆل لە کۆئەندامی هەرسی مـرۆڤ چەند فاکتەرێک دەوری دەبێت، ئەوانیش: تا چەند لە گەدە دەمێنێتەوە؟ بوونی پرۆتین یان چەوری یان کاربۆهیدرات لە ناو گەدە (مەزە) کە لەگەڵ مەی دەخورێت، بۆ ئەوەی هەرسی ئیپانۆل کەم بکرێتەوە و تا ماوەی زۆر ئیپانۆلەکە لە ناو کۆئەندامی هەرس دەمێنێتەوە و زۆرتر دەمژرێت، بوونی ماددە مێگێزی و تام خۆشکەرەکان (congeners)، هەتا چەند لە سەدا ئیپانۆلەکە شل کراوەتەوە و ڕوون کراوەتەوە.



ب – مـــادده مـگـێـز خـۆشـکـەرەکـان و تـام خۆشکەرەکان (Congeners): ئەو ماددانەن کە تام بە مەییەکە دەبەخشن و هەر ئەو ماددانەن کە بەرپسیارن لە کاردانەوە لاوەکییەکانی مەی. ئەو ماددانە بریتیین لە کۆمەڵە کحولێک کە کێشی گەردیلەیان بچووکە، وەکو: میپانۆل، بیوتانۆل، ئەلدیهاید، ئیستەر، فینۆل. هەروەها ماددەکانی ئاسن و مس و کۆبالت دەگرێتەوە. ئەو بۆن خۆشکەر و تامدەرانە هۆکارن لە دەرکەوتنی کاردانەوە لاوەکییەکانی مەی.

* هۆکارەکانی بەکار هێنانی مەی:

زۆری و بەردەست بوونی مەی و لایەنی کۆمەڵایەتی هەر دوو ڕێخۆشکەرە بۆ زۆر بە کارهێنانی مەی! بۆ گەنجان و جەوانان لە کۆمەڵگەی کـوردەواری زۆرتـر لایەنی کۆمەڵایەتییەکە بەتایبەتی هاوڕێیەتی کردنی برادەری مەیخۆر هۆکار بووە بۆ زۆر بوونی ژمارەی مەیخۆران. زۆر جار هۆکاری بۆماوەیی دەوری خۆی دەبێت لە ئاڵوودە بوون و هۆگری تاک بە مەی، زۆر لەوانەی مەی دەخۆنەوە هیچ گیر و گرفتی دەروونی هانی نەداون بەڵام هەشە کە مەی زۆر بە بێ تامی دەخواتەوە لەبەر ئەوەی نەخۆشی ڕاڕایی یان نەخۆشی خەمۆکی هەیە، واتا نەخۆشییە دەروونییەکە هۆکار بووە بۆ پەنا بردن بۆ مەی.

* زیانەکانی مەی:

مەی خواردنەوە سەرەڕای بە فیڕۆ چوونی ماڵ و دارایی و کاری ناهەمواری کۆمەڵایەتی و ئایینی. مەی زیان و زەرەری یەکجار زۆری هەیە، لەوانە:

١. کۆئەندامی دەمار (CNS):

ا – دوای مەست بوون کەسەکە تووشی لە بیر چوونەوە دێت و خۆ لە بیر دەکات کە لە کاتی خواردووییەتییەوە چی کردووە. هەروەها تووشی بوورانەوە و لە هۆش خۆ چوون و کەوتن (Black Out (٣٥٪)) دێت.

ب – کەسەکە تووشی خـەوزڕان دێت و خەونی ناخۆش دەبینێت.

ج – لە ناو خەو بە خەبەر دێت و تووشی تەنگە نەفەسی (Sleep Apnea) ئەمەش بە هۆی خاو بوونەوەی لووسە ماسوولکەکانی هەوک کە لە نزیکەی (٧٥٪)ی ئەو کەسانەی تەمەنیان لە سەرووی شەست ساڵییە و مەی دەخۆنەوە ڕوو دەدات.

د – کەم کردنەوەی زیندە ڕەفتارەکان و کەمکردنەوەی وەڵام دانەوەی ئەندامەکانی لەش و کەمکردنەوەی بینین و لە ئەنجامدا کارەساتی ڕووداوەکانی هاتووچۆ.

ە – ئەوانەی کە بە زۆری مەی دەخۆنەوە گرفتی سەر ئێشان و زوو تینوو بوون و هێڵنج و بێتاقەتی و سڕ بوون و گەرم داهاتنی پەلەکانی دەبێت.

و- لە (١٪)یان دەبێتە هۆی پووکانەوەی مێشک و لە ناو چوونی خانەکانی مێشک، بەمەش کەسەکە خۆ لە سەر قوون ڕاناگرێت و لە ڕۆیشتن بە لادا دێت.

ز – یەک لە پێنج سەد کەس لەوانەی کە مەی خۆرن تووشی هەندێ دیاردە دەبن، لەوانە: گرفتیان لە بینین و بە لادا هاتن دەبێت یان کەسەکە تووشی دیاردەی کۆرساکۆف دەبێت، کە بیریان نامێنێت و هیچ دەربارەی پێش و پاش ڕووداوێک نازانێت و لە بیریان نامێنێت!! چونکە زۆر مەی خواردنەوە دەبێتە هۆی کەم بوونی هەندێک ڤیتامین، وەکو سایەمین.

ح – زۆر لەوانەی مەی خۆرن تووشی بیر چوونەوە دەبن کە لەوانەیە چەند حەفتەیەک بۆ چەند مانگێک بخایەنێت.

٢. دەروونی: دوو لە سێی ئەوانەی مەی دەخۆنەوە نەخۆشی دەروونیان دەبێت و ناتوانن تەواو خۆ بگونجێنن لەگەڵ خەڵکی و لە ناوەوە خۆ دەخۆنەوە، کەسایەتییەکی دژ بە کۆمەڵگایان دەبێت. مەی خواردنەوە هۆکار دەبێت لە دەرکەوتنی نەخۆشییە دەروونییەکانی وەکو نەخۆشی شکستە خۆیی یان سەرەبەستی و لاساری یان دیاردەی خەمۆکی و سەربەستی یان پشێوی دەروونی. مەیخۆر زوو تووشی دڵتەنگی و ڕاڕایی و هورێنە کردن دەبێت، ئەگەر مەی خواردنەوە ڕابگیرێت ئە نیشانانە بۆ چەند ڕۆژێک تا چەند حەفتەیەک دەمێنێت دواتر نامێنێت.

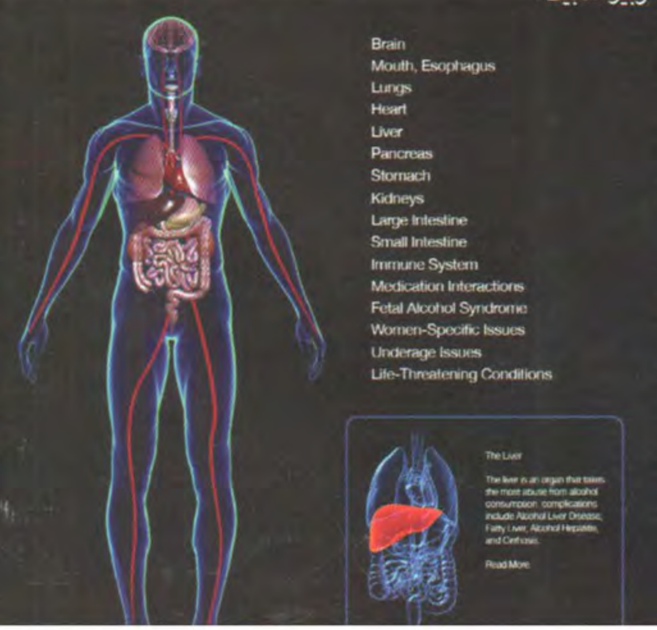
٣ – کۆئەندامی هەرس: خوێنبەر بوون لە سورێنچک و گەدە کە دەبێتە هۆی دڵ تێکهەڵاتن، خوێن دانان. لەوانەیە پەنکریاس تووشی هەوکردن بێت، یان کەسەکە کاردانەوەی مەی لە سەر جەرگ بۆ دروست ببێت یان جەرگی تووشی تەلەف بوون بێت.

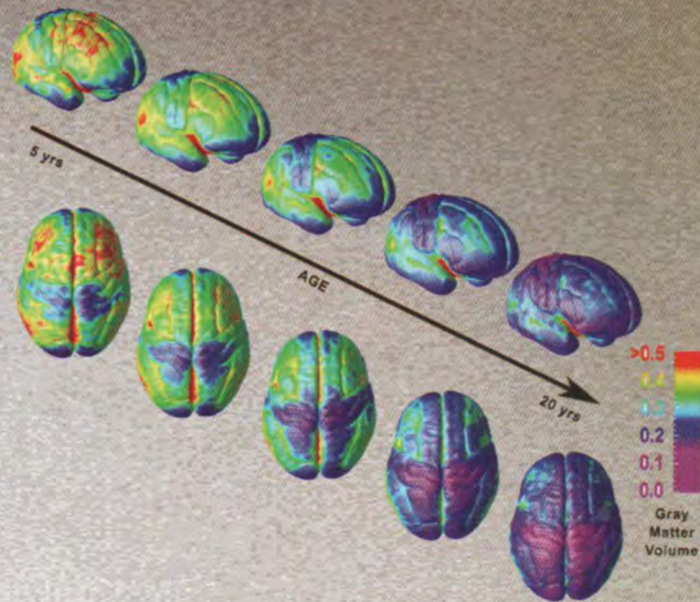
٤ – شێرپەنجە: ڕێژەی شێرپەنجە لەو کەسانەی کە مەی دەخۆنەوە نزیکەی پێنج هەندە زیاد دەکات بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمک و شێرپەنجەی دەم و شێرپەنجەی سورێنچک.

٥ – خوێن: زیـاد بوونی خەپلەکانی خوێن و کەم بوونی خڕۆکە سپییەکان (WBC) و کەم بوونی بەرگری لەش، کەم خوێنی.

٦ – کۆئەندامی سـووڕان (CVS) : مەی خـواردنـەوە هۆکارە لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، مەی خواردنەوە هۆکارە و مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی ڕەوتەنگی دڵ بە سێ ئەوەندە زیاد دەکات. تێکچوونەکانی ماسولکەکانی دڵ (CMP) نزیکەی یەک لە سێی بە هۆی خواردنەوەی مەی دەبێت، لەگەڵ نارێکی لە لێدانەکانی دڵ و ئەگەری تووشبوونی کەسەکە بە تۆرەی مێشک زۆر دەبێت.

٧ – کۆئەندامی دەردان: مەی خواردنەوە لە پیاوان دەبێتە هۆی پووکانەوەی گوونەکان، تۆو و ئاوی پیاو کەم دەکات و ژمارەی تۆوەکان کەم دەکـات. لە ئافرەتان دەبێتە هۆی نەدیتنی سووڕی مانگانە و بچووک بوونەوەی قەبارەی هێلکەدان و نەزۆکی و زیاد بوونی ئەگەری لەبەر چوونی منداڵ. لەسەر کۆرپە لە ناو زگی ئافرەتی دووگیان دەبێتە هۆی دیاردەی کحول لەسەر کۆرپە و دەرکەوتنی نارێکی لە دەم و چاو و لە سەر گوێ، ددانی وەکو زەنگیانە دەبێت و ئەگەر تووشبوونی بە نەخۆشی کوون لە دڵ زۆر دەبێت. سەری بچووک دەبێت و کەم هۆش وبیر دەبێت.





٨ — کاردانەوەیتری ئیثانۆل: لەوانەیە کار لە سەر ماسولکەکان بکات و ببێتە هۆی هەوکردنی ماسولکەکان لە دوو لە سێی بۆ نیوەی ئەوانەی کە مەی دەخۆنەوە. کار لەسەر کۆئەندامی جووڵە دەکات دەبێتە هۆی کەم بوونی کالسیۆم و کەمبوونی چڕی ئێسقانەکان و زیاد بوونی ئەگەری شکانی ئێسقانەکان و شاش بوونی ئێسقانەکان. مەی خواردنەوە کار لە سەر هۆرمۆنەکان دەکات و دەبێتە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل و کەمبوونی هۆرمۆنی میز کردن و کۆبوونەوەی ئاو لە لەش. هەروەها دەبێتە هۆی کەمبوونی ئاستی هۆرمۆنی ملە قۆرتە، ئەگەر کەسێک وازی لە خواردنەوەی مەی هێنا دەبێت یەک مانگ دوای وازهێنان لە مەی خواردنەوە پشکنینی هۆرمۆنەکانی بۆ بکرێت بۆ دڵنیا بوون لە ئاستی هۆرمۆنەکان لە ناو خوێن.

٩ — گورچیلە رژێنەکان: لەوانەیە کەسەکە تووشی نەخۆشی کوشینگ بێت، یان دابەزینی رێژەی شەکر لە ناو خوێن یان تووشی نەخۆشی دەردە پاشا بێت.

١٠ — پێست: کشانی مولوولە خوێنەکانی ژێر پێست، ناو لەپی دەست سۆر بوونەوە، گرنی گرنی بوونی ناو لەپی دەست دەگەڵ خوێن تێزانی هەنییە.

١١ — مەیخۆران زوو زوو تووشی گرفتە کۆمەڵایەتییەکان دێن، وەک: لە کار دوادەکەون و غیابی زۆر دەبێت، لە سەر هیچ کارێک تەمەن درێژ نابێت و زۆربەی کات بێکارە و تووشی گیروگرفت لە ناو خێزان دەبێت و خۆشگوزەرانی نابێت و زوو تووشی سەرپێچی یاسایی و سەرپێچی یاساکانی هاتووچۆ دەبێت.

ئاڵوودە بوون بە مەی

زۆر بەکار هێنانی مەی دیاردەی ئاڵوودە بوون بە مەی (Alcoholism): کە خواردنەوەی ئاریشە لە سەر ئاستەکانی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی تاک و یاسایی و کار کردن بۆ کەسەکە بە هۆی مەی خواردن دروست ببێت، ئەوا دەووترێت: کەسەکە ئاڵوودە بووە بە مەی خواردنەوە و دیاردەکەی تووش هاتووە. هۆکاری تووشبوونیش بەو دیاردەیە: لەوانەیە کەسەکە و خانەوادەکەی ئامادە باشیان تێدا بێت یان هۆکارێکی بۆماوەیی تووشبوون بە نەخۆشی شکستە خۆییان هەبێت یان کەسەکە باوانی مەیخۆر بوو بن. دەبێت ئەوەش بزانین کە ئەو کەسانەی تووشی دیاردەی هۆگر بوون بە مەی دەبن ژیانیان کورت دەبێت بە رێژەی (١٠ — ١٥) ساڵ بە زۆریش بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ یان رووداوەکانی هاتووچۆ یان بە هۆی خۆ کووشتنەوە دەمرن. زۆر پشکنین هەن کە لەو کەسانە زیاد دەبن وەکو (GGT) و پشکنینی (carbohydrate – deficiency transferring)، لەگەڵ پشکنینیتری وەکو (MCV) و پشکنینی یوریک ئەسید (S.Uric Acid) چارەسەر کردنی: بە لابردنی نیشانەکان دەبێت.

دیاردەی لادانی کحول (Alcohol withdrawal syndrome)

زۆر زوو بەکار هێنانی ژەمی زۆر لە مەی و دواتر یەکسەر واز هێنان لە خواردنەوەی مەی لەوانەیە لادان و نیشانە نەویستراوەکان بە مەی دروست بکات. کە کە سەکە نیشانەی وەکو: لەرزینی دەست و لەشی دەبێت و لەرزۆک دەبێت، تووشی راڕایی و لە خۆوە توورە بوون دێت. نیشانەکانی لە خۆوە زیاد بوونی کۆئەندامی بەسۆزە دەماری زۆر دەبێت، وەکو: لێدانی دڵی زیاد دەکات، ژمارەی هەناسەکانی زیاد دەکات و فشاری خوێنی بەرز دەبێتەوە. کەسەکە تووشی خەوزڕان دێت و خەونی ناخۆش دەبینێت. ئەو نیشانانە هەر دوای پێنج بۆ دە سەعات دوای نەخواردنەوەی مەی دەست پێدەکات و نیشانەکان لە دووەم بۆ سێیەم رۆژ لە ئەوپەڕی توندی دا دەبێت و وورده وورده ئەهوەنتر دەبێت لە رۆژی چوارەم یان پێنجەم. کەچی لەوانەیە نیشانەی وەکو راڕایی و خەوزڕان و کەمێک تێکچوونەکانی بەسۆزە کۆئەندام هەتا چوار بۆ پێنج مانگ سیرایەت بکێشێت. جاری وا هەیە کەسی مەیخۆر تووشی گەشکە دێت (٢ — ٥٪) یان تووشی بوورانەوە یان بەرکەوتن بێن. ئەوەش چارەسەری بە هاندانی کەسەکە بۆ واز هێنان لە مەی و هۆشیار بوون دەربارەی مەی و تێکەڵ بوون لەگەڵ کۆمەڵ و دووبارە پەنا بۆ مەی نەبردرێتەوە.

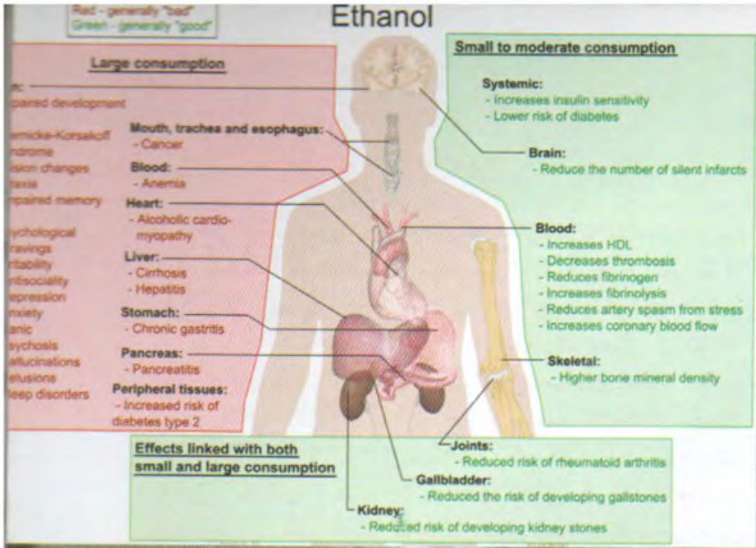
• دیاریکردن:

کاتێک یەکێک لە ناو کۆمەڵی ئێمە مەی دەخواتەوە پێشتر شەرمی دەکرد بڕێت: من مەی دەخۆمەوە بەڵام لەو ساڵانەی دوایی کەسانی وا پەیدا بوونە کە بەبێ پەردە دەڵێت مەی دەخۆمەوە!؟ بەڵام ئەگەر کەسەکە بە خۆی نەیگووت کە مەی دەخواتەوە ئەوا هەر کاتێک یەکێک هات و یەک لە ئاڵۆزییەکانی مەی خواردنەوەی لە سەر جەستەی بە دیار کەوتوو بوو ئەوا پزیشکەکە دەبێت یەکسەر بیری بۆ مەی خواردنەوە بچێت، هەرچی ئەوانەن کە ئاڵوودە بوون بە مەی خواردنەوە و بڕی زۆر لە مەی دەخۆنەوە ئەوا شەو نییە یەک لەوانە سەرردانی یەکەی فریاکەوتن نەکات، بەوەش دەزانین: کە کەسەکە خووی بە مەی وەرگرتووە زوو مەی دەخواتەوە و مەی خواردنەوە لە لای لە هەموو کارێک لە پێشترە و کاری مەی لە سەر دیار ناکەوێت و زوو زوو کاردانەوە لاوەکییەکانی مەی دەردەکەوێت و نیشانەکان بە زۆر خواردنەوەی مەی لادەچێت و بۆ خواردنەوەی مەی زۆر لچ دەبێت.

• مەی و کاریگەرەکانی:

مەیخۆر تووشی یەک لەم دیاردانەی خوارەوە دێت:

١. ژەهراویبوون بە مەی: کە نیشانەکانی تێکچوون لە هەست و بیر کردنەوەی دەبێت و لەوانەیە تووشی نەخۆشی وەکو دابەزینی رێژەی شەکر لە ناو خوێن بێت یان خراپی لە هەناسەدان بێت یان رشانەوەی هەبێت. کە ئەمانە ئەگەر لە کەسێک نەخۆشییەکی درێژ



خایەنی هەبێت ڕوو بدات لەوانەیە نەخۆشییەکەی گرانتر بکات، زۆر لەوانە ئەگەری تووشبوونیان بە ڕووداوەکانی هاتووچۆ و بریندار بوون بێت و زوو شەڕ دەکات.

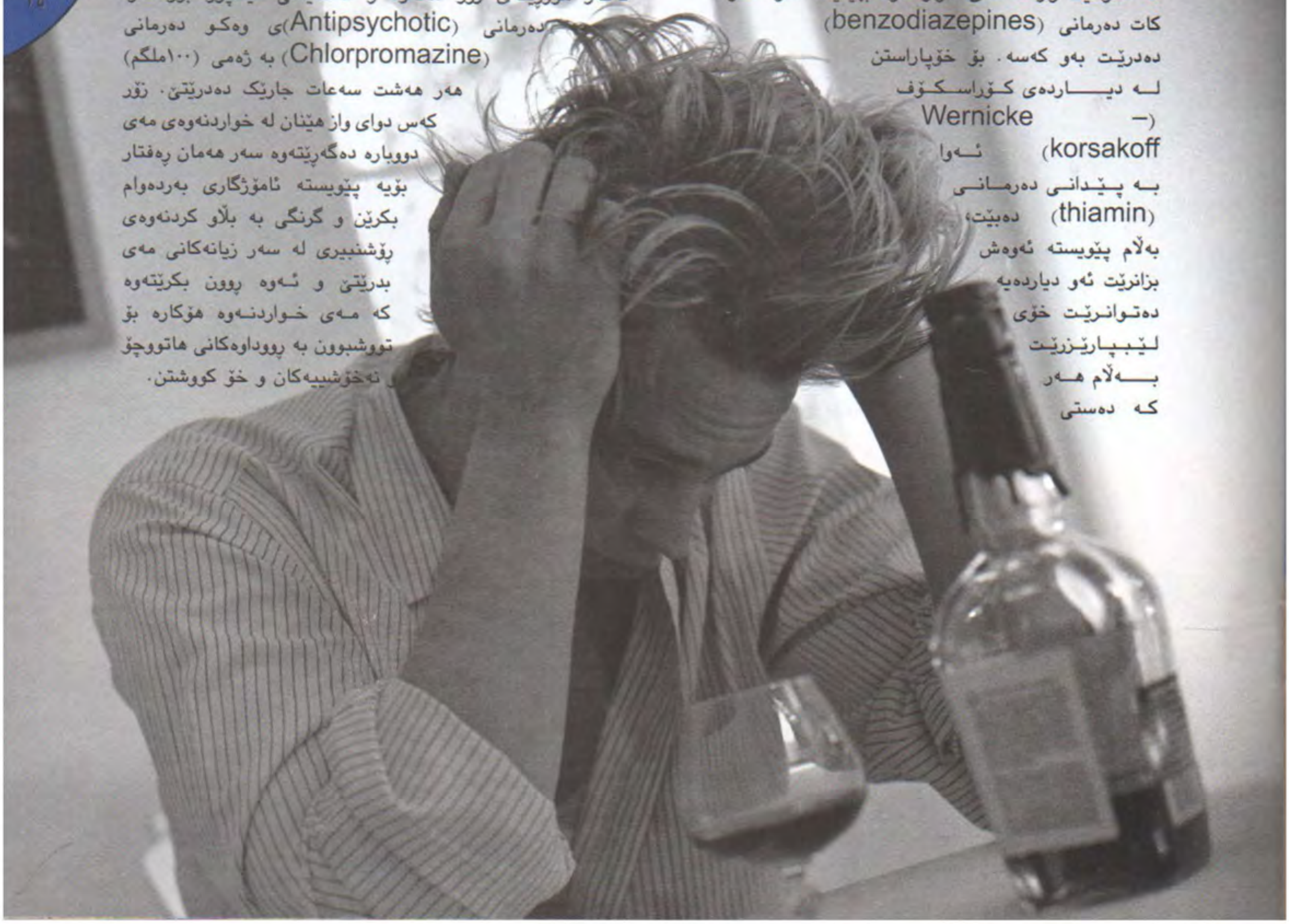
٢. دیاردەی لادان بە هۆی مەی: کە هەروەک باسکرا نیشانەی دەروونی و ترس و هەرا و هۆریا دەکات و کۆئەندامی بەسۆزی زۆر کار دەکات وەکو زۆر ئارەقە کردن و قرپ و هێلنج و ڕشانەوەی دەبێت و وورێنە دەکات و گەشکەی دەبێت.

٣. زیان و ئاڵۆزییەکانی مەی خواردنەوە: ئاڵۆزییەکان لە سەر کۆئەندامەکانی لەش دەبێت.

٤. کاردانەوی مەی خواردنەوە و لە سەر مێشک: وەکو خەمۆکی و بەریوونەوە و بیر چوونەوەی دەبێت.

•چارەسەر:

یەکەم هەنگاو لە چارەسەر کردن بریتیە لە ناسینی مەی و زەرەر و زیانەکانی! چارەسەر کردن بە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی دەبێت لەگەڵ بڵاو کردنەوەی زانیاری دەربارەی خراپی و زەرەر و زیانەکانی مەی و ئەو کەسانەی کە مەیخۆرن هان بدرێن کە واز لە مەی خواردنەوە بهێنن. هەروەها ئەگەر برادەری خراپ یان ئیش کردنت لە شوێنێک بووە هۆکار بۆ مەی خواردنەوە! کەسەکە ئامۆژگاری بکرێت کە واز لەو برادەرە یان لەو ئیشە بهێنێت. جاری وا هەیە دەرمانی دەروونی بۆ ئەوانە دەنووسرێت کە زۆر بە مەی ئاڵوودە بوون ، پێدانی دەرمان بە گوێرەی کاردانەوەی مەی لە سەر جەستە و لەگەڵ ئەو دیاردانەی لە سەر کەسەکە دەرکەوتوون دەگۆڕێت. ئەگەر کەسەکە تووشی کاردانەوە لاوەکییەکانی مەی ببوو(Alcohol withdrawal syndrome) بە جۆرێک کە ناتوانێت واز لە مەی خواردنەوە بهێنێت، ئەوا: ئەو کات دەرمانی (benzodiazepines) دەدرێت بەو کەسە. بۆ خۆپاراستن لە دیاردەی کۆراسکۆف (Wernicke – korsakoff) ئەوا بە پێدانی دەرمانی (thiamin) دەبێت، بەڵام پێویستە ئەوەش بزانرێت ئەو دیاردەیە دەتوانرێت خۆی لێبپارێزرێت بەڵام هەر کە دەستی پێکرد، ئەوا: هیچ چارەسەرێکی نییە. کاتێک کەسەکە بڕیاریدا واز لە خواردنەوەی مەی بهێنێت بۆ ئەوەی بەردەوام بێت بەڵام خۆی نەدەگرت و لە سەر ئەو واز هێنانە توانای بەردەوام بوونی نەما بوو دەتوانرێت دەرمانی (Disulfiram) بە ژەمی (٢٠٠ – ٤٠٠ ملگم) بدرێت بەو کەسە بۆ ئەوەی نەگەڕێتەوە سەر مەی خواردنەوە، دەگەڵ پێدانی ئامۆژگاری و هاندانی کە بەردەوام بێت لە وازهێنانی لە مەی خواردنەوە و دەست خۆشی لێکردنی. لەم دواییەدا بۆ ئەم مەبەستە دەرمانێکی نوێتریش بە کار دێت ئەویش دەرمانی (Acamprosate) بە ژەمی (٦٦٦ ملگم) لە هەر هەشت سەعات جارێک. ئەگەر ئەو کەسەی بڕیاری دابوو کە واز لە خواردنەوەی مەی بهێنێت نیشانەکان و نەخۆشی خەمۆکی هەبوو، ئەوا: دەرمانی دژ بە دڵتەنگی دەدرێتێ، خۆ ئەگەر هوورێنەی زۆر دەکرد و کەسایەتی تێکچوو بوو ئەوا دەرمانی (Antipsychotic)ی وەکو دەرمانی (Chlorpromazine) بە ژەمی (١٠٠ملگم) هەر هەشت سەعات جارێک دەدرێتێ. زۆر کەس دوای واز هێنان لە خواردنەوەی مەی دووبارە دەگەڕێتەوە سەر هەمان ڕەفتار بۆیە پێویستە ئامۆژگاری بەردەوام بکرێن و گرنگی بە بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری لە سەر زیانەکانی مەی بدرێتێ و ئەوە ڕوون بکرێتەوە کە مەی خواردنەوە هۆکارە بۆ تووشبوون بە ڕووداوەکانی هاتووچۆ و نەخۆشییەکان و خۆ کووشتن.



نەخۆشی گەنم

نەخۆشی هەستەوەری بە گەنم یان هەستەوەری بە ماددەی گلوتین (یان سلیاک) نەخۆشییەکە بۆماوەییە بە هۆی نارێکییەک لە بەرگری لە خۆوەی لەش دروست دەبێت. ئەو نارێکییە لە بەرگری لە خۆوە بە شێوەیەکی تایبەت لە ڕیخەڵۆک دەبێت و دەبێتە هۆی لە ناو چوون و سیس بوونی ئەو مەمیلانەی کە لە دوانزە گرێ (Duodenum) و دووەم بەشی ڕیخەڵۆکە باریکە (Jeujenum)، کە تەواو میکانیزمی ئەو کارەش نازانرێت بەڵام بە هۆی بەرگری لەخۆوە بۆ ماددەی گلوتین کە لە گەنم هەیە ڕوودەدات. ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕانێکی تەواو لە کرداری هەرس کردن و کەمکردنەوەی توانای مژینی زۆر لە توخمە پێویستییەکانی خۆراک، کە لەوانەیە ببێتە هۆی بەد خۆراکی. پێشتر مەزەندە دەکرا ئەو نەخۆشییە تەنیا تووشی منداڵان دێت بەڵام ئێستا دەرکەوتووە کە ژمارەیەکی زۆر لە گەوران بەتایبەتی لە ئافرەتان لە نێوانە تەمەنی (٣٠ – ٦٠ ساڵی) تووشی ئەو نەخۆشییە دێن. نەخۆشی گەنم لە سەرانسەری جیهاندا باوە و لە هەموو وڵاتێک دەبینرێت بەڵام بە زۆری لە باکووری ئەورووپا بڵاوە!؟ لە وڵاتێکی وەکو وڵاتی ئینگلیز مەزەندە دەکرێت لە نزیکەی (١٪)ی دانیشتووان ئەو نەخۆشییە هەبێت بەڵام (٥٠٪)ی ئەوانە بێنیشانەن.

• **نیشانەکانی:** ئەو نەخۆشییە لە هەر تەمەنێک لەوانەیە خۆ دەربێخێت، نیشانەکان لە شێوەی زگچوون و هێلنج و ڕشانەوە و کەم خوێنی (بەهۆی کەمی ماددەی ئاسن)، بێ هێزی و ماندوو بوون و داوەشان و دابەزینی کێشی لەش دەبێت. زگچوون بە زۆری چەوری زۆر تێدا دەبێت. خراپ مژینی خواردن و زگ بەلبوون و بەرگە نەگرتنی هەر خۆراکێک کە شەکری شیری (لاکتۆز)ی تێدا بێت بەتایبەتی هەر کە شیری خوارد نیشانەکانی دەست بە دەرکەوتن دەکەن. لەکۆرپەی ساوا بەزۆری ئەو نیشانانە لەو تەمەنە دەست بە دەرکەوتن دەکات کە کۆرپەکە لە شیر دەکرێتەوە و خواردنی ئاسایی دەدرێتێ، هەر لەبەر ئەوە زۆر لە دیراسەکان ڕوونیان کردۆتەوە: کە لە تەمەنی هەشت مانگی باشترە خواردن بدرێت بە منداڵ. لە منداڵی فەراقە بوو بە نیشانەی نا تایبەت دێت، وەکو: گەورە نە بوون و بنسان و لە پشکنین بە دەست نیشانەکانی بەد خۆراکی دەبینرێت، دەگەل زگ بەلبوون. ئەو منداڵەی کە تووشی ئەو نەخۆشییە دەبێت گەشە و گەورە بوونی دوا دەکەوێت، هەروەها خۆناسینینیشی دوا دەکەوێت و بەژن وباڵای قووتە دەردەچێت کە گەورە بوو. لە گەوران لە تەمەنی (٣٠ – ٤٠) بەتایبەتی دوو هێند بە بەراوورد بە پیاوان تووشی دێن و نیشانەکانیشی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت بە گوێرەی چەندی لە ڕیخەڵۆکە باریکە گرتۆتەوە: هەندێک کەس تووشی بەد خۆراکی تەواو دەبن، کەچی هەندێکیتر نیشانەکانی وەک: بێهێزی، دابەزینی کێشی لەش، کەم خوێنی بە هۆی کەمی ماددەی فۆلیک ئەسید یان کەمی ماددەی ئاسن دەبێت. نیشانەیتریش، وەکو: دەم کوولی و دڵ تێکهەڵاتن و زگ پەنمان. جاری وا هەیە ئەو نەخشانەی کە دەست نیشان ناکرێن ئەو نەخۆشییەیان هەیە نیشانەی کەمی بەد خۆراکییان هەیە و مەترسی زۆری تووشبوونیان بە شاش بوونی ئێسقانەکان هەیە. زۆر جار نەخۆشی گەنم (سیلیاک) دەگەل نەخۆشیتر بە یەکەوە دێن، لەوانە: نەخۆشی شەکرە جۆری یەکەم (٢ – ٨٪)، نەخۆشی ڕژێنی ملە قۆرتە (٥٪)، نەخۆشی برینی قۆلۆن، نەخۆشی لاوازی ماسولکەکان و نەخۆشی گێلی مەنگۆلی و نەخۆشی شێرپەنجەی سورێنچک و پووکانەوەی فاتە ڕەشە و چەندان نەخۆشیتر.

• **دیاریکردن:** هەر کە کەسێک هات نیشانەکانی هەبوو و پزیشک مەزەندەی بۆ بوونی ئەو نەخۆشییە چوو، ئەوا: چەند پشکنینێک دەکرێت بۆ سەلماندنی بوونی ئەو نەخۆشییە و لەگەڵ زانینی هەتا چەند نەخۆشییەکە دەستی وەشاندووە؟! ئایا کاردانەوەکانی بەد خۆراکی لە سەر کەسەکە دەرکەوتووە؟ ئەو نەخۆشییە دیاری دەکرێت بە سازدانی چەند پشکنینێک وەکو پێوانی ئاستی دژە تەنەکانی بەرگری کە بە هۆی هەستەوەرییەوە دروست دەبن یان بە وەرگرتنی پارچەیەک لە ڕیخەڵۆکە باریکە و چاندنی لە تاقیگە و تاقیکردنەوەی. (کە بە هۆی ناخ بین وەردەگیرێت و هەنگاوێکی زۆر گرنگە بۆ دۆزینەوەی نەخۆشییەکە کە مەمیلەکان لە ناو ڕیخەڵۆکە باریکە دەبینرێن کە کورت بوونەتەوە، جاری وا هەیە مەمیلەکان ئاسایین بەڵام لە نێوان ڕووکەشە شانەکان تەژی دەبن لە خانە لیمفییەکان) پشکنیتری وەکو پشکنینی تەواوی خوێن بۆ زانینی ئایا کەسەکە کەم خوێنە، دەگەڵ پشکنین بۆ (کالسیۆم و مەگنیسۆم و پرۆتین و ئەلبۆمین و ڤیتامین د). جاری وا هەیە لەوانەی ئەو نەخۆشییەیان گرتووە تەمەنیان هەیە یان لە ئافرەتی کە کەوتۆتە تەمەنی بێئومێدی پشکنینی (Bone Scan)ی



بۆ دەکرێت بۆ ئەوەی بزانین ئایا تووشی شاشبوونی ئێسقانەکان بووە یان نەبووە.

• **پشکنینە نوێیەکان بۆ دیاریکردنی نەخۆشی گەنم:** لەم دواییەدا چەند پشکنینێکی نوێ بۆ دیاریکردنی نەخۆشی گەنم، ئەوانیش:

١. خوێن:

ا. لە وڵاتی ئینگلیزدا پشکنینەکی نوێ بۆ دیاریکردنی نەخۆشی گەنم دۆزرایـەوە، ئەویش: بە وەرگرتنی خوێن لەو کەسەی کە مەزەندەی لێدەکرێت نەخۆشی گەنمی هەبێت و پشکنینی بۆ ئەنزیمی (Transglutaminase) کە ئەنزیمێکە لە ناو خوێن دەبینرێت. هەر کەسێک ئەو دژە تەنەی هەبێت ئەوە مانای ئەوەیە کە نەخۆشی گەنمی هەیە.

ب. لە وڵاتی ئەرجەنتین پشکنینێکیتر ئاشکرا بۆ سەلماندنی ئەگەری بوونی نەخۆشی گەنم لە کەسێک هەتا نیشانەکانیشی نەبێت. لێـرەدا پشکنینی سـەرەتـا بـۆ (anti tissue transglutaminase) دەکرێت و دواتر پشکنین بۆ دژە تەنی (endomysial antibodies)، دواتر دەتوانرێت پارچە وەربگیرێت و بپشکنرێت. ئەو جۆرە پشکنینە بۆ گەڕان بە دوای ئەو نەخۆشییە و پشکنین بۆ ئەوانە کە مەترسی تووشبوونیان هەیە.

ت. لە کوبا پشکنینێکیتری نوێ ئاشکرا کرا، کە: شریتێک (nitrocellulose strip) دەنـاو خوێنی کەسەکە هەڵ دەکێشرێت. ئەو شریتە ڕۆڵ دەبینێت کە هەر دوو دژە تەنی (Immunoglobin A) وە (Immunoglobin G) کە دژی (Transglutaminase) لە ناو خوێن دروست دەبێت دیاری دەکـات. ئەمەش هۆکار دەبێت کە دوور دەبێت لەوەی کە بە هەڵە دابچین بەتایبەتی لەو کەسانەی کە بڕی دژە تەنی جۆری (A) یان کەمە، واتە: (Immunoglobin A Deficiency) و دیاریکردنەکە ڕاست دەبێت.

٢. لیک:

نموونەیەک لە لیکی ئەو کەسە وەردەگیرێت کە مەزەندەی تووشبوونی بە نەخۆشی گەنمی لێدەکرێت و پشکنینی بۆ دەکرێت بۆ ئەوەی بزانبین دژە تەنی دژ بە ماددەی گلوتین کە بە هۆی بەرگری لەشی کەسەکەوە دروسـت بووە تـێـدایـە (Transglutaminase Antibodies)، ئەو پشکنینە زۆر بێ زەڕە و خێرایە و زۆر ڕاستە.

٣. پیسایی:

لە دالاس لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پشکنینێکیتریان بۆ دیاریکردنی نەخۆشی گەنم داهێناوە، ئەویش: بە پێوانی بڕی تەواوی ئەو چەورییەی کە لە ناو پیسایی دەکرێتە دەرەوە، بە یەک پشکنین بە یەک جار نەتیجەکەی دەردەچێت.

• **هۆکارەکان:**

ئەو جۆرە هەستەوەرەیە (حەساسیە) تەنیا بە گەنم و براکانی (وەکو: هەویرە بابەتەکان، ساوار و داندۆک، بڕوش و ئاردە ساوار و گەنمە کووتا و دۆینە و تەڕە حەلوا و کێک و پسکویت و دۆغەوا و پاقلاوە و شیرینی (هەموو ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە گەنمیان تێدایە). هەتا بە جۆ و شێلم و ئەو خواردنانەی جۆیان تێدایە کەسەکە هەستەوەری دەبێت. هەر چەند ئەو نەخۆشیە بە هۆی بەرگری لە خۆوە تووشی مرۆڤ دێت بەڵام بە هۆی کار تێکردنی لە سەر مژینی خۆراک و تووش کردنی کەسەکە بە بەد خۆراکی وەکو نەخۆشییەکی هۆکاری بەد خۆراکی (Malabsorption) ئـەژمـارد دەکرێت و نەخۆشییەکە هۆکارەکەی بۆماوەییە، هەر بۆیە لە نەوەیەکەوە بۆ یەکێکیتر دەگوازرێتەوە. هەر چەند نەخۆشییەکە بۆماوەییە بەڵام بە هۆی هۆکاری تووش بوون بە هەوکردنی ڤایرۆسی یان زۆر بە توندی بریندار بوونی هەست و سۆز یان بە هۆی دوو گیانی یان دوای منداڵ بوون و نەشتەرگەری حالەتی ئەو نەخۆشییە دروست بووە. هەر چەند هەندێک لە دیراسەکان ئەوەیان دەرخستووە کە: لەوانەیە نەخۆشی گەنم بە هۆی زۆر بوونی جۆرە کەڕوێک تووشی مرۆڤ دێت کە لە ناو ڕیخەڵۆکە باریکە زۆر دەبێت و لە بەرگی ئەو جۆرە کەڕووە پڕۆتینی هەر وەک کت و مت وەکو ئەو پڕۆتینە هەیە کە لە ماددەی گلوتین هەیە، ئەمەش هانی کۆئەندامی بەرگری لەش دەدات و بە گژ مەمیلەکان دادێت و دواتر نیشانەکانی نەخۆشی گەنمی لە سەر دیار دەکەوێت.



• جۆرەکانی نەخۆشی گەنم: نەخۆشی گەنم دەتوانرێت بە گوێرەی چەندەها هۆکار پۆلێن بکرێت:

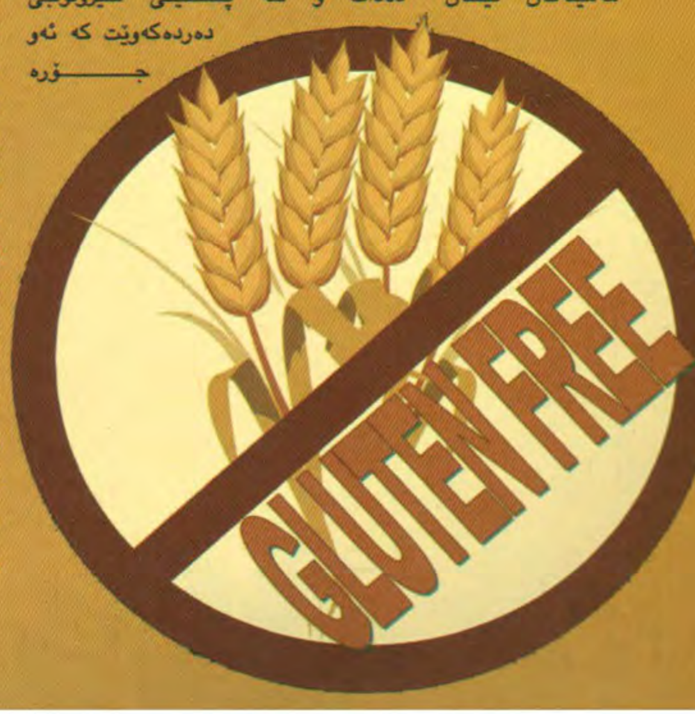
١. پۆلێنی نێو دەولەتی بۆ نەخۆشییەکان: لەبەر ئەوەی نەخۆشی گەنم بە هۆی بەرگری لەخۆوە بە هۆی بەرگری بۆ ماددەی گەنم (گلوتین) دەبێت، کە ئەو بەرگرییە کار لە سەر مەمیلەکانی ناو ڕیخەڵۆکە باریکە دەکات، بۆیە بە گوێرەی پۆلێنی نێو دەوڵەتی بۆ پۆلێن کردنی نەخۆشییەکان. نەخۆشی گەنمی پۆلێن کردووە و کۆدەکەی (٥٧٩, ٠)بۆ نەخۆشی سیلیاک دیاریکردووە.

٢. پۆلێن کردن بە هۆی نیشانە: پۆلێن کردنێکیتریش هەیە کە نەخۆشی گەنم بە گوێرەی پەیوەندی نێوان نیشانە و پشکنینەکان پۆلێن دەکات. بەم جۆرە نەخۆشی گەنم دەکرێت بە چەند جۆرێکەوە:

ا. نەخۆشی گەنمی کلاسیکی (Classical Celiac Disease): لەو جۆرە نەخۆشەکە دێت هەموو نیشانەکانی بەد خۆراکی و نیشانەکانی لە سەر کۆئەندامی هەرس هەیە. ئەو جۆرە دیاری دەکرێت: بە وەرگرتنی پارچەیەک لە ڕیخەڵۆکە باریکە و پشکنینی سیرۆلۆجی و نەمانی نیشانەکان کاتێک کەسەکە ئەو خواردنانە ناخوات کە ماددەی گلوتینی تێدایە و لەو خواردنانە بە دوور دەبێت.

ب. نەخۆشی گەنمی ناوازە (Celiac Disease with Atypical Symptom): لەو جۆرە کەسی نەخۆش نیشانە و درۆشمی لە سەر کۆئەندامی هەرس نابێت بەڵکو بە هۆی نیشانەکیترەوە دێت و دوای پشکنینی بە هۆی وەرگرتنی پارچە لە ڕیخەڵۆکە باریکە دەردەکەوێت کە مەمیلەکان پووکاوەن و سیس بوونەتەوە، وە پشکنینی سیرۆلۆجیشی دەردەچێت و نیشانەکان و نەخۆشییەکە نامێنێت ئەگەر کەسەکە ماددەی گلوتین نەخوات.

ت. نەخۆشی گەنمی بێدەنگ: (Silent Celiac Disease) ئەو نەخۆشانە هیچ نیشانەیەکیان نییە بەڵام کاتێک پارچەیەک لە ڕیخەڵۆکە باریکەیان دەپشکێنرێت تێکچوون و لە ناو چوونی مەمیلەکان نیشان دەدات و لە پشکنینی سیرۆلۆجی دەردەکەوێت کە ئەو جۆرە



نەخۆشییەی هەیە. ئەو جۆرە ئەو کاتانە دەدۆزرێتەوە کاتێک پشکنینی دڵنیایی یەکێک دەکرێت یان کاتێک پارچەیەک لە ڕیخەڵۆکە باریکە یان ناخ بین بۆ کەسەکە بە هەر هۆیەکەوە بێت دەکرێت دەردەکەوێت ئەو نەخۆشییەی هەیە.

پ. نەخۆشی گەنمی قەیرە (Latent Celiac Disease): ئەو جۆرە ئەوەها دەست نیشان دەکرێت: پشکنینی سیرۆلۆجی دەردەچێت بەڵام مەمیلەکان هیچیان بە سەر نەهاتووە و پووچەڵ نەبوونەتەوە. نەخۆش هیچ نیشانەیەکی نییە بەڵکو ئەو کاتە نیشانەکان دەردەکەون کە گۆڕان لە شانەکان ڕوو بدات و زوو بە زوویی نیشانەکان لە هیکەوە دەردەکەون.

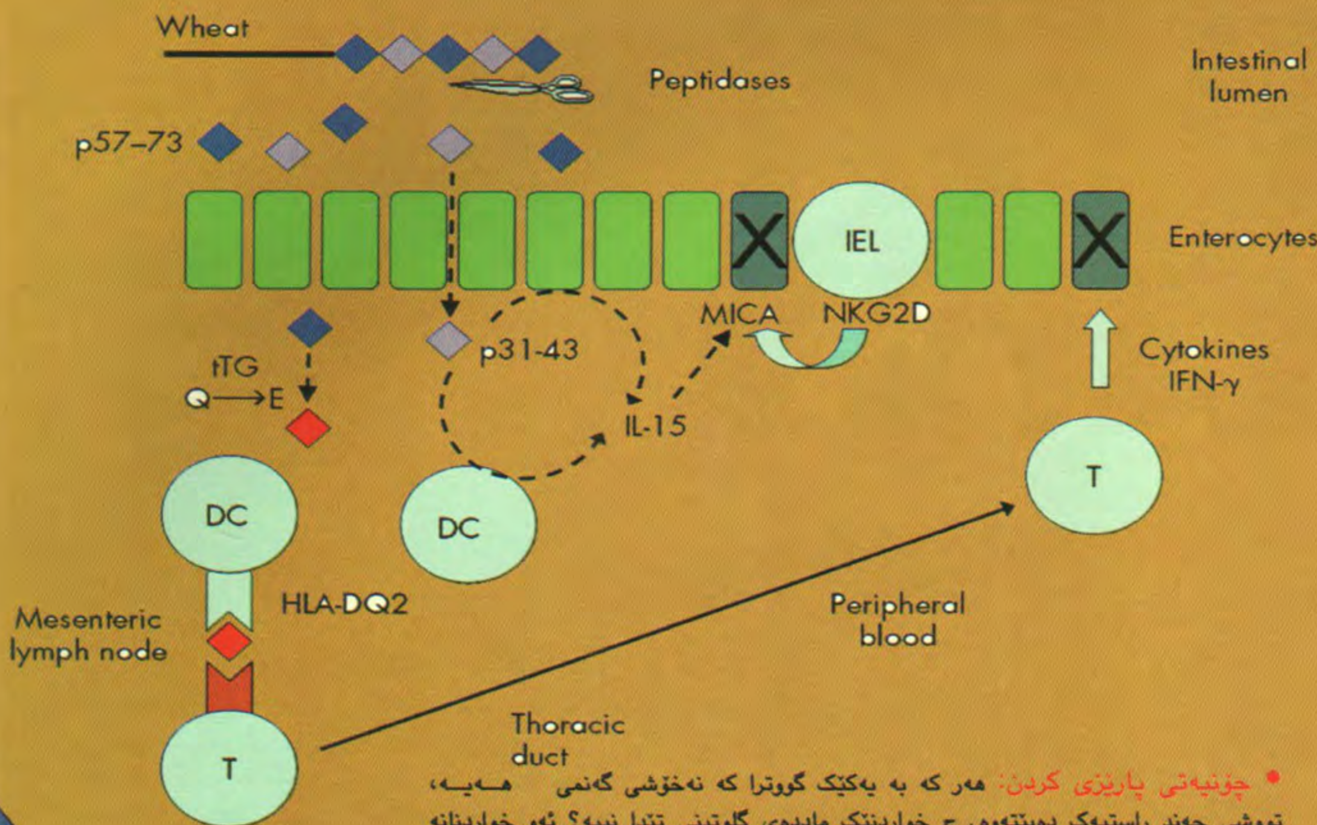
٣. پۆلێنی کلینیکی: جۆرە پۆلێن کردنێکە کە لە سەر نیشانە کلینیکییەکان دەکرێت بە گوێرەی بوونی نیشانەکان لە سەر کۆئەندامی هەرس. بە گوێرەی ئەو جۆرە پۆلێن کردنە دوو جۆری نەخۆشی گەنم هەیە، ئەوانیش:

ا. نەخۆشی گەنمی چالاک (Active Celiac Disease): کەسەکە زگچوونی زۆری هەیە لەگەڵ یان بەبێ بەد خۆراکی و خراپ مژینی خۆراک (malabsorption).

ب. نەخۆشی گەنمی مات (Asymptomatic Celiac Disease) : هیچ لە نیشانەکانی لە سەر کۆئەندامی هەرس نییە بەڵکو بە زۆری نیشانەیتری هەیە، زۆربەی نەخۆشەکانیش لەو جۆرەن.

• چارەسەرکردن:

ئامانج لە چارەسەر کردنی نەخۆشێک نەخۆشی گەنمی هەبێت بریتییە لە پڕکردنەوەی ئەو درێغییەی و نەبوونییەی کە لەش لە ماددەکانی ئاسن و فۆلیک ئەسید و کالسیۆم و ڤیتامین د تووشی هاتووە. دواتر: ئامۆژگاری کردنی کە خۆ دوور بگرێت لە خواردنی گەنم و براکانی و جۆ و هەموو ئەو خۆراکانەی کە ماددەی گلووتینیان تێدایە، دەبێت کەسەکە تەواو گوێڕایەڵی ئامۆژگارییەکان بێت چونکە هەر کە خواردنێکی خوارد کە ماددەی گلۆتینی تێدا بێت، ئەوا یەکسەر نۆبەتێکی نیشانەکانی نەخۆشییەکەی بۆ دێت. لەوانەی کە پێویستیان بە توخم و کانزاکان دەبێت پزیشک ئەو دەرمانانەی بۆ دەنووسێت، بەڵام ئەگەر کەسەکە هەنگاوەکانی خۆپاراستنی پیادە کرد، ئەوا زۆر کەم پێویستی بەو جۆرە دەرمانانە دەبێت. پزیشک دەبێت ناوە ناوە نەخۆشەکە ببینێت و لە دووی نیشانەکان بگەڕێت، بزانێت نەخۆشەکە کێشی تەواوە و خۆراکی چۆنە. زۆر دەگمەن هەندێک لە نەخۆشەکان بەوە چارەسەر نابن ئەو کات پێویستیان بە بەکار هێنانی دەرمان وەکو (ستیرۆیدییەکان و ئەوانەی بەرگری لەش کەم دەکەنەوە) بە کار دێت بەڵام پێشتر دەبێت چاوێک بە پارێزی کردنەکەی نەخۆشەکە لە ماددەی گلووتین بکرێت و بزانرێت ئایا تەواو خۆی لە ماددەی گلووتین پارستووە. هەروەها ئەوەش لە بیری پزیشکەکە بێت ئایا نەخۆشەکە کە نەخۆشی گەنمی هەیە هیچ نەخۆشیتری شان بە شانی نەخۆشی گەنمی هەی، هەروەها ماکەکان و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی گەنمیش لە بیر نەکات.



• چۆنیەتی پارێزی کردن: هەر کە بە یەکێک گوترا کە نەخۆشی گەنمی هەیە، تووشی چەند ڕاستیەک دەبێتەوە. چ خواردنێک ماددەی گلوتینی تێدا نییە؟ ئەو خواردنانە چین کە ڕێگای پێدەدرێت بخوا؟ هەر لە بەر ئەوە دەبێت ڕێنمایی تەواو بدرێت بە نەخۆشەکە دەربارەی خۆراکی. لە ناوە خۆمان نانی گەنمی شەریکەکی سەرەکی هەموو جەمێکە و هەیە ئەگەر نان بە شیوو نەخوات کە ئەننەما هەر جەمەکەی نەخواردووە؟! دەبێت بۆ ئەو مەبەستە پەنا بۆ هاردی بابەتیتر ببردرێت کە ماددەی گلوتینی تێدا نەبێت، وەکو: هەویری تۆک یان هەویری پاقلە یان هەویری شەندەری و چەندەهایتر. هەر چەند تامی وەکو تامی هەویری گەنم و نانی گەنم نییە بەڵام دەتوانرێت چەند جۆرێک لەو هاردانە تێکەڵ بکرێن بۆ ئەوەی لە زار تامی خۆش بێت. خۆ ئەگەر ئەنگووتکی ئەو جۆرە هاردانە زۆر لیچ بوو، ئەوا دەتوانرێت ماددەی وەکو زانتان (xanthan) ی بۆ زیاد بکرێت بۆ ئەوەی لیجایەتیەکەی کەم بێتەوە. ڕووتاب و قەسپیش ماددەی گلووتینی تێدایە، بۆیە لە کاتی خواردنی هەر شتێک نابێت کەسەکە ئەوە لە بیر بکات کە نابێت خواردنەکە ماددەی گلوتینی تێدا بێت.

• ماکەکان و ئاڵۆزییەکان:

ئەو کەسەی نەخۆشی گەنمی هەیە، ئەگەر نەخۆشییەکەی تەواو چارەسەر نەکرێت یان ڕێنماییەکان تەواو جێبەجێ نەکات ئەوا ئەگەری دەرکەوتنی ماکەکانی ئەو نەخۆشییەی، کە یەکێک لەو ماکانە دەگرێتەوە:

١ – شێرپەنجە: ئەو کەسەی نەخۆشی گەنمی هەبێت بە ڕێژەی دوو هێندە ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجە هەیە، وەکو: شێرپەنجەی ڕیخەڵۆکەکان بە هۆی خانە لیمفییەکان لە جۆری (T) و شێرپەنجەی خانە پوولە کەییەکانی سورێنچک و شێرپەنجەی ڕیخەڵۆکە باریکە.

٢ – ژمارەیەکی کەم لە نەخۆشەکان تووشی برینی ڕیخەڵۆک و تا و ئازار و گیران و تەقینی ڕیخەڵۆک دەبن، کە لەوانەیە بۆ دیاریکردن و زانینی ئەو جۆرە ئاڵۆزییانە ڕوویان داوە پێویستی بە کردنەوەی زگ و نەشتەرگەری بکات. کە لەو جۆرە حالەتانە چارەسەر زەحمەت دەکەوێت و دەرمانە ستیرۆیدەکان بە کار دێت، لەوانەیە هەندێک لەو نەخۆشانە پێویستیان بە برینی ڕیخەڵۆک بێت و بە دەم خۆراکی لە سەر ڕابگیرێت، ئەو جۆرە حالەتانە چارەسەرییان بێتام دەبێت.

٣ – ئەو نەخۆشانەی کە تەمەنیان هەیە یان ئافرەتان دوای تەمەنی بێئومێدی و نەخۆشی گەنمیان هەبووە و چارەسەرییان تەواو نەکراوە، لەونەیە تووشی شاشبوونی ئێسقانەکان بێن. کەچی ئەو کەسانەی کە چارەسەرییان تەواو کراوە لەو جۆرە ماکانە بە دوور دەبن.







کوتانەکان بەرگری لەش بەهێز دەکەن

د. فەیسەل عارەب بلباس

منداڵ بەرگرییەکی سەرەتایی لە خوێنی دایکی لە کاتی ناو منداڵداندا و دواییش لەو شیرەی کە لە دایکییەوە بۆی دێت، وەردەگرێت. بەڵام ئەو بەرگرییە سەرەتاییە بۆ ماوەیەکی کورتە و دواتر پێویستی بە بەهێز کردن دەبێ، بۆ ئەوەی جەستەی لە نەخۆشییە درمەکان بپارێزێ. ئەو نەخۆشییانەی کە زۆر باون و دەیان میکرۆبی، وەک: ڤایرەس و بەکتریا پەیدایان دەکەن و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگوازرێنەوە. بۆیە لێرەدا ڕۆڵی کوتانەکان زۆر گرنگە، چونکە بەرگرییەکی بەهێز و درێژ خایەن دەدەنە لەشی منداڵەکە و تا گەورە بوونیش لەو نەخۆشییانەی دەپارێزن.

ڕاپۆرتەکانی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی نیشانی دەدەن: کە جۆرە جێگیرییەک لە هەندێ شوێنی ئەم جیهانەدا لە تووشبوونی منداڵان بە نەخۆشییە درمەکان دەبینرێت. لە هەمان کاتیشدا لە شوێنی دیکە دابەزینێک لە ڕێژەی تووشبوونی منداڵەکان بەو نەخۆشییە درمانە تۆمار دەکرێت.

ئەمانە هەمووی دەگەڕێنەوە بۆ ئەو بەرنامە بەر بڵاوانەی کوتانی منداڵان لە دژی ئەو نەخۆشییانە، کە زۆربەی وواڵتانی جیهانی پەیڕەوی دەکەن. هەر چەندە کوتانەکان، بەتایبەتی ئەوانەی بە دەرزی لێدەدرێن، بە ڕێگەیەکی ئازار بەخش بۆ منداڵ دادەنرێت، بەڵام یەکێکن لە باشترین ڕێگەکانی پاراستنی منداڵان لە نەخۆشییە درمە بە

ترسەکانی کە هەڕەشە لە ژیانی منداڵان دەکەن، لەوانە: سۆریکە و سیل و سووتانەوەی جگەر و ملەخرێ و کۆکە ڕەشە و گەلێکی دیکە.

بەشێکی زۆر لەو نەخۆشییە کوشندانەی کە منداڵان لە ناو دەبەن یان تووشی ماکی ترسناکی دەکەن، دەکرێ بە کوتان خۆیان لێ بپارێزرێت، چونکە تا ئێستاش لەگەڵ ئەو پێشکەوتنەی کە لە زانستی پزیشکیدا هاتۆتە کایەوە، نەتوانراوە چارەسەرییەکی بنبڕ بۆ ئەو نەخۆشییانە بدۆزرێتەوە لە کاتی تووشبوون پێیان. بۆیە تا ئەمڕۆش دەستەواژەی «خۆپاراستن لە چارەکرن باشترە« لە پێشەوەی هەموو ئامۆژگارییەکانە و کوتانیش یەکێکە لە ڕێگە باشەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشیەکان. تا ئەو سەردەمەش هەندێک لەو نەخۆشییە درمانەی کە لە وواڵتە پێشکەوتووەکان بە تەواوی بنبڕ کراون، لە هەندێ ناوچەی دیکەی سەر ئەم زەمینە هەر دەبینرێن، لەوانە: ئیفلیجی منداڵان و گرانەتا و ملەخرێ و دەفتیریا. ئەم نەخۆشییانە لە هەندێ وواڵتی هەژاری، وەک: هیندستان و لە کیشوەری ئەفریقیا و لە وواڵتی خۆشماندا هەر ماون..!

کۆمەڵێک کوتان ((Vaccine هەن، کە هەندێکیان پێویستە لە منداڵ بدرێن و هەندێکیشیان بە دەست خۆمانە بەکاریان بێنین یان نا، بەپێی ئەگەری تووشبوونی منداڵەکە بەو نەخۆشیانە. بۆ نموونە: کوتان لە دژی سیل دەبێ لە هەفتەی یەکەمی لە ... دایک بوونی منداڵەکە لێی بدرێ بۆ ئەوەی لە پاشە ... ڕۆژدا لەو نەخۆشییەی بپارێزێت. بەڵام کوتان ... بۆ سووتانەوەی جگەر ڕەنگە بەو شێوەیە ... پێویست نەبێ و تەنیا بۆ ئەو کەسانە ... پێویست بێت کە مامەڵە لەگەڵ برین و ... ئەو کەسانە دەکەن کە ئەگەری تووش بوونیان بەو نەخۆشییە زۆرە.















زۆربەی کوتانەکان تەنیا بە یەکجار تەواو نابن، بەڵکو بۆ پتر لە جارێک دەبێ دووبارە بکرێنەوە بۆ ئەوەی بڕی ئەو بەرگریەی لە ناو لەشدا پەیدای دەکەن بگاتە ئاستێکی بەرز و بۆ ماوەیەکی درێژ بمێنێتەوە. کاریگەری ئەو کوتانانە دەوەستێتە سەر زۆر شت، لەوانە: ئەو کۆمپانیایەی کە دروستی کردوون و ئەو ماوەیەی کە بە سەر بەرهەم هێنانیاندا تێپەڕیووە و چۆنیەتی هەڵگرتن و پاراستنی کوتانەکان، چونکە زۆربەی کوتانەکان پێویست بەوە دەکەن کە لە پلەیەکی گەرمی دیارکراودا هەڵبگیرێن و تیشکی ڕاستەوخۆی خۆریان بەر نەکەوێ. بێجگە لەوانە، ڕێگەی لێدانی ئەو کوتانانەش کاریگەری خۆیان هەیە، چونکە هەر یەکە و بە جۆرێک لێدە درێت و لە شوێنێکی تایبەتی لەش دەکرێنە ناوەوە و ئەگەر بە ڕێگەی ڕاست و دروست لێ نەدران، ئەوا لە بەهێز کردنی بەرگری لەش سەر ناکەون. هەندێک لەو کوتانانە نیشانەی وا لەجەستە پەیدا دەکەن کە پێیانەوە دەزانرێت کە ئایا کاریگەر بووە یان نا، وەک ئەوەی قەتماغەیەک لە شوێنی کوتانەکە پەیدا بکات، یان ببێتە هۆی تا لێهاتن. ئەگەر ئەو نیشانانە دوای ماوەیەک دەرنەکەوتن ئەوا پێویستە کوتانەکە دووبارە بکرێتەوە.

شەش کوتانی سەرەکی هەن کە پێویستە منداڵ لە تەمەنی دوو ساڵیدا وەریانی گرتبن و هەموو منداڵێکیش پێویستە لە قۆناغی چوونە باخچە یان چوونە قوتابخانەدا هەندێک لەو کوتانانە دووبارە لێیان بدرێتەوە. کوتان هەیە: بەتایبەتی کوتانی دژە گزاز، دەبێ لە کاتی دوو گیانی ئافرەت، لە دایکەکە بدرێ بۆ ئەوەی بەرگری لە ناو خوێنی دایکەکە پەیدا بکات و بۆ ناو جەستەی کۆرپەکەی بگوازێتەوە، تا لەکاتی لەدایک بوونیدا ئەو بەرگرییەی هەبێ و لەو نەخۆشییەی بپارێزێ تا ئەو کاتەی کە کوتانی تایبەت بەخۆی بۆ دەکرێت و بەرگری خۆی پەیدا دەکات.

هەر بە هۆی ئەو کوتانانەوەیە کە ئەمڕۆ هەندێ نەخۆشی دژواری، کە پێشتر ملیۆنان منداڵی دەکوشت، لە جیهاندا توانراوە بنبڕ بکرێن و نەهێڵرێن، وەک: نەخۆشیی خوریکە. کوتان لە دژی ئیفلیجی منداڵان، ملیۆنان منداڵی لە تووش بوون بە ئیفلیجی و پەککەوتەیی پاراستووە لە جیهاندا. کوتانەکانی کە بۆ سۆریکە و سووتانەوەی پەردەکانی مێشک و جگەر و هیدیکە دەکرێن، بە هەمان شێوە ملیۆنان منداڵی لە مردن و پەککەوتەیی پاراستووە.

کوتانەکان لە کاتی دروست کردن و بەرهەم هێنان تا دەگاتە ئەو کاتەی کە بۆ مرۆڤ بەکار دەهێنرێن، بە زۆر قۆناغی لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوەدا تێدەپەڕن و بەردەوام چاودێری دەکرێن. ڕێکخراوە جیهانیەکانی وەک: ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی و ئەوانەی لە ناو وڵاتەکاندا کار دەکەن، ڕێ وشوێنی زۆر توند دەگرنە بەر پێش ئەوەی ڕێگە بە بەکار هێنانی کوتان بدەن بۆ نەخۆشیەک و تا لە ئەنجامەکانی دڵنیا نەبن، نایەڵن ئەو کوتانە بکەوێتە بازاڕەوە. دایک و باوکانیش دەبێ هۆشیاریان هەبێ و بزانن لە چ تەمەنێک و کەینێ منداڵەکانیان بۆ چ نەخۆشیەک دەکوتن.



پشکنینە دەورییەکان لە ئافرەتان

پشکنینەکان بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجە

(Screening Tests For Early Detection Of Cancer)

لەبەر ئەوەی نەخۆشی شێرپەنجە بە هەموو جۆرەکانییەوە لە سەرانسەری جیهاندا ڕوو لە زیاد بوونە، زۆربەشیان زۆر لە ناکاو گەشە دەکەن و بڵاوەی لێدەکەن. ئەوەش سەلمێنراوە هەر چەند زوو گرێی شێرپەنجەیی دیاری بکرێت، ئەوا: چارەسەر کردن و بنبڕ کردنی ئاسان دەکەوێت. وە بە پێچەوانەشەوە هەر چەند گرێیە شێرپەنجەییەکە درەنگ دیاری بکرێت، ئەوا: چارەسەر کردن و دەرئەنجامی ویستراو نابێت. لە بەر ئەو هۆکارانە هەندێک پشکنین هەیە مرۆڤ دەبێت بە شێوەی دەروونی و ناوە ناوە بۆ خۆی بکات بۆ ئەوەی ئەگەر مەترسی تووشبوونی بە شێرپەنجە هەبوو زوو شێرپەنجەکەی دیاری بکرێت و چارەسەر بکرێت، ئەوەش کاتێک وەرەمەکە دەبینرێتەوە کە هێشتا پەل و پۆی نەهاوێشتووە و هیچ نیشانەی دروست نەکردووە. زۆربەی شێرپەنجەکان هەتا بڵاوەی لێنەکەن و نەخۆشییەکە تیر نەبێت هیچ نیشانەیەک دروست ناکات، لەبەر ئەوە نەکردنی پشکنین بە شێوەیەکی دەوریی ئەگەری دەرکەوتنی و درەنگ دیاری کردنی هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە زیاد دەکات. کردنی پشکنین بۆ زوو دیاریکردن و دۆزینەوەی ئەگەری شێرپەنجە پێویستە بێتە ناو فەرهەنگی میللەتی ئێمە،

چونکە لە وولاتی کوردستان وەکو هەموو وولاتانی جیهان ڕێژەی شێرپەنجە ڕوو لە زیاد بوونە. ما دام شێرپەنجە ئەو جۆرە ئاریشە تەندروستییە بۆ مرۆڤایەتی بنێتەوە، بۆیە پێویستە زوو مرۆڤ بکەوێتە خۆ و پشکنین بۆ خۆی بکات، بۆ ئەوەی ئەگەر ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجە هەبوو زوو دەست نیشان بکرێت. هەندێک پشکنین هەیە کە هەموو کەسێک کە هیچ هۆکارێکی تووشبوونی نەبێت دەبێت بۆ خۆی بکات. هەرچی ئەو کەسانەن کە هۆکارێکی یارمەتیدەری تووشبوونی بە شێرپەنجە هەیە، وەکو: لە خانەوادەکەی کەسێکی هەیە تووشی نەخۆشی شێرپەنجە بووە یان بە خۆی لە کۆندا تووشی شێرپەنجە بوو بێت، جگەرەکێشان، یان بەر ماددەیەکی کیمیاوی کەوتووە، ئەوا: دەبێت لە کاتێکی زووتر ئەو پشکنینانە بۆ خۆی بکات، هەروەها ماوەی نزیک لە یەکتری پشکنینەکان دووبارە بکاتەوە. ئەو پشکنینانە کە پێویستە لە شێوەی دەوری بکرێت لە پیاوان و ئافرەتان جیاوازە، چونکە هەندێک جۆری شێرپەنجە هەیە تەنیا تووشی ئافرەتان دێت. کەچی جۆریتر هەن کە تەنیا تووشی پیاوان دێت، شێرپەنجەش هەیە تووشی هەر دووک (پیاوان و ئافرەتان) وەکو یەک دێت.

• پشکنینە دەورییەکان لە ئافرەتان:

زۆر نەخۆشی شێرپەنجەیی هەیە کە لە ئافرەتان زۆر بڵاوە، ئەو شێرپەنجانە بە گوێرەی تەمەنی دەگۆڕێت. هەر بۆیە ئافرەت چەند پشکنینێک هەیە کە پێویستە بۆ خۆی بکات بۆ زوو دۆزینەوە و دیاریکردنی شێرپەنجە. بە گوێرەی تەمەنی ئافرەت چەند پشکنینێک هەیە دەبێت بە شێوەی دەوری بیان کات و دووبارە بکرێتەوە:

١. تەمەنی هەژدە ساڵی یان دوای شوو کردن: پێویستە هەموو ئافرەتێک تەمەنی بگات بە هەژدە ساڵ یان هەر کە شووی کرد، ئەوا: دەبێت پشکنینی وەرگرتنی نموونە لە ملی منداڵدان بکات (Pap Smear) ساڵانە بۆ خۆی بکات هەتا سێ جاری یەک لە دوای یەک پشکنینەکە ئاسایی دەردەچێت، دواتر: هەر سێ ساڵ جارێک دووبارە بکرێتەوە. هەتا دوای نەمانی سووڕی مانگانە دەبێت ئافرەتکە بۆ خۆی بکات، وە ئەگەر ئافرەتەکە تەمەنی گەیشت بە حەفتا ساڵ و ئەو پشکنینە لەو دە ساڵەی کۆتایی هەمووی خاوێن دەرچوو، ئەوا: دەتوانێت ئەو کات ئەو پشکنینە دەتوانێت ئەو پشکنینە نەکرێت. هەرچی ئەو ئافرەتانەن کە منداڵدانیان دەرهێناوە (Total Hystrectomy) بە جۆرێک کە منداڵدان و ملی منداڵدان بە تەواوی دەرهات بوو، ئەو کات دەتوانێت ئەو پشکنینە نەکات، بەڵام ئەگەر تەنیا منداڵدان دەرهات بوو و ملی منداڵدان دەر نەهات بوو، ئەوا دەبێت هەروەک پاسکرا بەردەوام بێت لە کردنی ئەو جۆرە پشکنینە. ئەو پشکنینە بۆ ئەوەیە کە شێرپەنجەی ملی منداڵدان (Cervical Cancer) زوو دەست نیشان بکرێت.

٢. تەمەنی بیست ساڵی: مانگانە ئافرەتەکە بە خۆی پشکنینی مەمکی خۆی بکات. (Breast Self Examination) مانگانە دوای تەواو بوونی سووڕی مانگانە یەکسەر (بە گوێرەی



ڕێنماییەکان مەمکی خۆی بپشکنێ) ئەم پشکنینەش بۆ ئەوەیە که شێرپەنجەی مەمک زوو دیاری بکرێت.



٣. تەمەنی سی ساڵی: پشکنینی مەمک لە لایەن پزیشک (Clinical Breast Examination) هەر سێ ساڵ جارێک ئافرەتەکە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات، بۆ ئەوەی مەمی بپشکنێت. ئەمەش بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی مەمک دەکرێت.

٤. تەمەنی چل ساڵی: ئافرەت کە گەیشت بە چل ساڵی چەند پشکنینێکی دەوری هەیە، دەبێت بۆ خۆی بکات، ئەوانیش:

ا. پشکنینی مەمک لە لایەن پزیشک (Clinical Breast Examination): ساڵانە دەبێت ئەو پشکنینە بۆ خۆی بکات، ئامانج لە کردنی ئەو پشکنینە بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی مەمکە (Breast Cancer).

ب. تیشکی مەمک (ماموگرام = Mammogram): هەر یەک بۆ دوو ساڵ جارێک ئەو پشکنینە بۆ خۆی بکات. ئەو جۆرە پشکنینە هیچ مەترسییەکی نییە و زۆر ئاسانە و کاتێکی کەمیشی دەوێت. ئامانج لە کردنی ئەو پشکنینە بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی مەمکە (Breast Cancer).

٥. ئەگەر کەوتە تەمەنی بێئومێدی، واتە: سووڕی مانگانەی نەما، ئەگەر تووشی خوێن بەربوون بوو یان لە دامەنی خوێنی دادەنا، دەبێت لە لایەن پزیشکێک ببینرێت و پزیشکەکە بیپشکنێت و دواتر ساڵانە ئەو پشکنینە بۆ خۆی بکات. ئەو پشکنینەش بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی منداڵدان (Endometrial Cancer) دەکرێت.

٦. تەمەنی پەنجا ساڵی: لەو تەمەنە چەند پشکنینێک هەیە پێویستە هەموو ئافرەتێک تەمەنی گەیشت بە پەنجا ساڵ و سەرووتر، دەبێت ئەم پشکنینانە بکات:

ا. ساڵانە پشکنینی کۆم بە پەنجە (Digital Rectal Examination): ساڵانە ئەو پشکنینە لە لایەن پزیشکەوە بۆ کەسەکە دەکرێت، بە هیوای زوو دەست نیشان کردنی نەخۆشی شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە .(Colorectal Cancer)

ب. پشکنینی پیسایی بۆ خوێن (Fecal Occult Blood Test) : ساڵانە پیسایی ئافرەتەکە بۆ خوێنی نەبینراو لە ناو پیسایی دەکرێت. هەتا ئەگەر ئافرەتەکە ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی قۆلۆن و ڕێکە (Colorectal Cancer)هەبوو زوو دەست نیشان بکرێت.

ت. ناوبینی قۆلۆنی لوول پێچ (Flexible Sigmoidoscopy : هەموو ئافرەتێک تەمەنی گەیشت بە پەنجا ساڵ دەبێت پشکنینی ناو بینی قۆلۆنی لوول پێچ بۆ خۆی بکات، ئەگەر پشکنینەکە ئاسایی بوو ئەوا هەر پێنج ساڵ جارێک ئەو پشکنینە بۆ خۆی دووبارە بکاتەوە. ئامانجیش لە سازدانی ئەو پشکنینە بریتییە لە زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە (Colorectal Cancer) ەیە. خۆ ئەگەر ئافرەتەکە ئەو پشکنینەی نەکرد، ئەوا دەتوانێت پشکنینی هۆقنەی باریۆم (Double Contrast Barium Enema) هەر پێنج ساڵ جارێک ئەو پشکنینە بۆ خۆی بکات، ئامانجیش لە سازدانی ئەو پشکنینە بریتییە لە زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکەیە (Colorectal Cancer).
خۆ ئەگەر ئافرەتەکە ئەو پشکنینەی بۆ خۆی نەکرد، ئەوا دەتوانێت: پشکنینی ناخ بینی قۆلۆن (Colonoscopy) هەر دە ساڵ جارێک پشکنینی ناخ بینی قۆلۆن بۆ خۆی بکات، ئەمەش بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە، (Colorectal Cancer)



پ. تێبینی: دەبێت ئەوە لە بیر نەکەین کە ئەو ئافرەتانەی ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجە زۆرە و هۆکاری تووشبوونی بە شێرپەنجە زۆر تێدا هەیە، وەکو: لە یەک لە ئەندامانی خانەوادەکەی تووشی شێرپەنجە بوو بێت، یان پێشتر ئافرەتەکە تووشی جۆرێکی شێرپەنجە بوو بێت، دەبێت ئافرەتەکە لە تەمەنێکی زووتر ئەو



News هەواڵی پزیشکی

چارەسەری بنبڕی شێرپەنجەی مەمک



دەستەیەک لە زانایان توانیان چەند جۆرە گەردیلەیەک بدۆزنەوە کە ناهێڵێت خانە شێرپەنجەییەکانی شێرپەنجەی مەمک گەشە بکەن و تەشەنە بکەن و بڵاو ببنەوە، ئەوەیان بۆ دەرکەوت: کە ئەو گەردیلانە بەو پرۆتینانەوە دەنووسێت کە نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک دروست دەکات و لە کاریان دەخات. ئەو پزیشکانە بەو هیوایەن کە دەرمانێکی هاوشێوەی ئەو گەردیلانە بدۆزنەوە هەروەک لە بەکتریا دۆزراوەتەوە! کە تاقیکردنەوەکەیان لە سەر بەکتریا کردووە. ئەوەی پێویستە بزانرێت ئەوەیە کە لە وڵاتێکی وەکو وڵاتی ئینگلیز ساڵانە نزیکەی (٤٨٠٠٠) ئافرەت تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن و لەوانە نزیکەی (١٢١٠٠) ئافرەتیان بە هۆی شێرپەنجەی مەمک گیان لە دەست دەدەن. هەر چەند لەو سی ساڵەی دوایی هەنگاوی باش نراوە لە چارەسەر کردنی شێرپەنجەی مەمک بەڵام هەر ئەو جۆرە شێرپەنجەیە هۆکاری مردنی ژمارەیەکی بەرچاوە لە ئافرەتان، دەرکەوتنی هۆکارێک بۆ نەهێشتنی بڵاو بوونەوەی شێرپەنجەی مەمک و لە ناو بردنی شێرپەنجەکە چارەسەری تەواو و بنبڕی شێرپەنجەکە ئاسان دەکات. دۆزینەوەی وا چارەسەرییەک شۆڕشێک لە بواری چارەسەر کردنی شێرپەنجە بەرپا دەکات، کە بە سوود و مفای مرۆڤایەتی تەواو دەبێت.

ڕۆژانە یەک هێلکە دەتپارێزێت لە نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە



هێلکە سوودی تەندروستی یەکجار زۆری هەیە، بۆ نموونە: دژە ئۆکسانی زۆری تێدایە، کە دوو هێندەی ئەو دژە ئۆکسانانەیە کە لە سێودا هەیە. وە هێلکە پڕە لە پرۆتینەکان و چەوری و ڤیتامین و کانزاکان، زانایان لە زانکۆی ئەلبێرتا بۆیان دەرکەوت: کە هێلکە دژە ئۆکسانی تێدایە کە وەکو هۆکارێکی خۆپاراستنە لە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان و شێرپەنجە. بینرا کە زەردێنەی هێلکە دوو ترشی ئەمینی (Tyrosine) و (Trytophan) کە سیفاتی دژە ئۆکسانیان هەیە، بینراوە کە زەردێنەی هێلکە دژە ئۆکسانی دوو هێندەی دژە ئۆکسانی سێوێکە. خۆ ئەگەر هێلکە لە ڕوونی کرا ئەوا ئەو خاسیەتەی بە ڕێژەی نزیکەی (٥٠٪) کەم دەکات، دۆزینەوەی ئەو دوو ترشە ئەمینییە وەکو سەرەتاییەک بوو لە دەرکەوتنی خاسیەتی دژە ئۆکسان لە زەردێنەی هێلکە.

وەرزش مرۆڤ لە نۆرەی مێشک دەپارێزێت

دیارسەیەکی پزیشکی دەریخست: کە وەرزش کردن مێشک لە تووشبوون بە نۆرەی مێشک و هەوکردنەکانی مێشک دەپارێزێت. وەرزش کردن مرۆڤ لەو جۆرە نۆرانە دەپارێزێت کە پێیان دەووترێت نۆرەی بێدەنگ چونکە هەر چەند بێدەنگن بەڵام ئەگەری بەر بوونەوە و کەوتن لە بە ناو ساڵ کەوتووان زیاد دەکات سەرە ڕای زۆر کردنی ئاریشەکانی بیر کردنەوە و نەخۆشی خەلەفان کە پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە ڕوودانی نۆرەی مێشک هەیە. دەرکەوتووە کە ئەگەر پیرەکان هان بدرێن وەرزش بکەن تەندروستی مێشکیان باش دەبێت، ئەمەش ئەو کاتە دەرکەوت کە دیراسەیەک لە سەر زیاتر لە (١١٢٣٨) کەس کرا کە هیچ ڕۆژێک تووشی نۆرەی مێشک نەبوون، لەوانە: (٤٣٪) هیچ وەرزشێکیان نەدەکرد و (٣٦٪) کەمێک وەرزشیان دەکرد و (٢١٪) وەرزشی تەواویان دەکرد. دوای شەش ساڵ ئەو پزیشکانە تیشکی مێشکیان بۆ ئەو کەسانە کرد کە تەمەنیان گەیشت بووە (٧٠ ساڵ)، دەرکەوت: کە (١٦٪) تووشی نۆرەی بێدەنگ بوونە، کەچی ئەوانەی کە وەرزشیان کردووە بە ڕێژەی (٤٠٪) ئەگەری تووشبوونیان بە نۆرەی مێشک کەمتر بووە. هەر لەبەر ئەوە لە هەر تەمەنێک دابییت پێویستە وەرزش بکەیت بۆ ئەوەی هەردەم جەستە و دەروونت ساغ و دروست بێت. لە دوا ڕێنمایی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیش ئەوە هاتووە ئەگەر مرۆڤ بیەوێت جەستە و دەروونی ساغ بێت دەبێت بە لایەنی کەم لە حەفتەی پێنج ڕۆژ هەر ڕۆژی نیو کاتژمێر وەرزش تەندروستیەکی باش بە مرۆڤ دەبەخشێت.



News

دۆزینەوەی پێکووتەیەکی جیهانیی دژی ئەنفلەوەنزا

زانایان گەیشتن بە دۆزینەوەی پێکووتەیەک کە دەتوانرێت لە سەرانسەری جیهاندا بە کار بێت بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە ڤایرۆسی پەسیوو، ئەمەش دوای دۆزینەوەی دژە تەنێکی نوێ دژ بە ڤایرۆسەکان ساڵ دوای ساڵێتر. ئەم پێکووتەیە هۆکار دەبێت لە دوورکەوتنەوە لەوەی ساڵانە پێکووتەی ئەنفلەوەنزای تایبەت بە ساڵ دووبارە بکرێتەوە، ئەمەش دوای دانانی دژە تەنی دۆزراوەی ئەم ساڵ لەگەل دژە تەنی دۆزراوەی پێش دوو ساڵ، بە هیوای ئەوەی کە شورنقەیەک بدۆزنەوە کە بەرگری دژی هەموو بەرەبابەکانی ڤایرۆسی پەسیوو بدات. ئەو پێکووتەیە نەک دەبێتە هۆی خۆپاراستن لە تووشبوون بە ڤایرۆسی پەسیوو بەڵکو نایهێڵێت و بنبڕی دەکات، ئەگەر ئەوەش بزانین وەزارەتی تەندروستی و کاروباری کۆمەڵایەتی لە وولاتی بەریتانیا ساڵانە زیاتر لە سەد ملیۆن جونەیهی ئەسترلینی لە دابین کردنی پێکووتەی ڤایرۆسی پەسیوو سەرف دەکات. دەرکەوتنی ئەو جۆرە پێکووتە دەبێتە هۆی گلدانەوەی بڕێکی زۆر لە سەرمایە بۆ وولات و بەکار هێنانی لە بوارەکانی دیکە، سەرەڕای ڕزگار کردنی ژیانی زۆر لە هاووڵاتیان لە مەترسی. ئەو پێکووتە نوێیە کە دوو دچە تەنی تێدایە کارەکەی ئەوەیە لەگەل دوو شوێنی جێگیر و بچووک لە سەر ڕووی ڤایرۆسەکە یەکدەگرێت، کە ئەو دوو شوێنە لە سەر ڕووی بەرگی ڤایرۆسەکە نەگۆڕە! هەر چەند کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤەکە بە بوونی ئەو ڤایرۆسەی زانی، بەرگری لەش دەکەوێتە گەڕ و ڤایرۆسەکە لە ناو دەبات. دوو ساڵ دەبێت کە زانایان دژە تەنی (CR ٦٢٦١)یان دیاریکرد کە دژی نزیکەی نیوەی حالەتەکانی پەسیوو کاری دەکرد هەتا بەو ڤایرۆسانەش ڕابگات کە لە خێزانی (H ١)نیشن. ئێستاش دژە تەنێکیتریان دۆزیەوە کە (CR ٨٠٢٠) کە دژ بە بەرە بابەکانی (H ٣) و (H ٧) کار دەکات. بە کۆکردنەوەی ئەو دژە تەنە هۆکار دەبێت لە دەرکەوتنی پێکووتە نوێیەکە و بەمەش پێکووتەیەکی جیهانیی دژی ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزا (پەسیوو) دەدۆزرێتەوە.



ئاڵوودە بوون بە ئینتەر نێت زەرەر و زیانی وەکو زەرەر و زیانی ئاڵوودە بوون بە مەی و مادده بێهۆشکەرەکان دروستکەرەکان

لەم دواییەدا دەرکەوت: کە مێشکی ئەو کەسانەی بە ئینتەر نێتەوە ئاڵوودە بوون نیشانە و گۆڕانکاری هاوشێوەی ئەو کەسانەیان لە سەر دیار دەکەوێت کە ئاڵوودە بوون بە مەی (کحول) و مادده بێهۆشکەرەکان. ئەمەش کاتێک بینرا [illegible] بەراووردیان لە نێوان مێشکی ئەو کەسانە کرد کە بە ئینتەر نێتەوە ئاڵوودە بوون لەگەل ئەوانە کە بە مادده بیهۆشکەرەکان [illegible] ئاڵوودە بوون، بینرا: ئینتەر نێت زەرەر بەو مادده دەگەیەنێت کە پارچەکانی مێشک کە بەر پرسن لە هەست و ئاگایی و [illegible]ەکەوە دەگەیەنێت. هەروەک مەی و مادده بیهۆشکەرەکان کە زەرەر بە هەمان مادده دەگەیەنێت، ئەو دۆزینەوەش ئەوە دەسەلمێنێت کە دروستی ئەو مادده گەیەنەرە هۆکار دەبێت لە لابردنی کاردلنەوە خراپەکان و ڕێگا خۆشکەر دەبێت لە دۆزینەوەی ڕێگا چارەی نوێ و دەرمانی نوێ بۆ چارەسەر کردنی ئەو جۆرە ئاڵوودە بوونە کە کار لە هەموو جەستەی تاکەکە بە گشتی و تەندروستی مێشکی بەتایبەتی دەکات. ئەوەی پێویستە بزانرێت ئەوەیە: لە کاتی ئێستادا یەک لە هەر دە کەس ئاڵوودە بوون بە ئینتەر نێت و هەتا ماوەی زۆر لە دیاری ئینتەر نێت



دا دەنیشن، بەتایبەتی ئەو کەسانە کە یارییە ئەلیکترۆنیەکان لە سەر تۆڕی ئینتەر نێت دەکەن، کە جاری وا هەیە بە هۆی ئاڵوودە بوونیان بە ئینتەر نێتەوە خەو و خۆراکیشیان تێکدەچێت.



پ/ ئەمجەد، هەولێر: ڕێگاکانی چارەسەری قەڵەوی چەندن و چۆنن؟

و/ ڕێگاکانی ئێستا بۆ چارەمەندیی قەڵەوی، ئەمانەن:

١. ڕێگاکانی خۆراکی لە ڕێگای پارێزەوە: ئەدەبیاتی پزیشکی (وەکو هەنگاوێکی بەرایی) ئامۆژگاری پارێز دەکات بە ئامانجی کێش دابەزاندن، ئەویش بە مەبەستی گەیشتنە کێشی سروشتیی لەش، ئەویش لە پێناوی چارەمەندیی ئەم حالەتانە، واتا: قەڵەوی و شەکرە و بەرزیی ڕێژەی چەوری ناو خوێن. دابەزاندنی کێش و گەیشتنە کێشی سروشتی بە تەنێ بەسە بۆ خۆپارێزی و نەهێشتنی ڕوودانی زۆربەی زۆری ماکەکانی پەیدا بوو لە قەڵەوی. وێڕای ئەمەش دابەزاندنی کێش بۆ کێشی سروشتی بە تەنێ بەسە بۆ چاککردنی نیشانە کلینیکیەکان و ماکەکان و حالەتی گشتی نەخۆشی شەکرە، زۆر جاریش یاریدەی نەخۆشی شەکرە دەدات بۆ دەست بەردار بوون و ڕاگرتنی داو و دەرمانەکانی پەیوەست بە نەخۆشی شەکرە. ڕێککردنی کێش و پارێزی کاریگەر دیسانەوە یارمەتی چارەمەندیی بەرزیی چەوری خوێن دەدات. سەربارى ئەوەی کەوا ئێمە بێگوومان لە زۆربەی زۆری بارەکانی بەرزیی چەوریی خوێن هۆیەکی بۆماوەیی دەدۆزینەوە، وەلێ پارێزی بە کار لە چاککردنی بە لایەنی کەمەوە (٨٠٪)ی ئەم بارانە سەرکەوتن بە دەست دێنێت.

٢. بەکارهێنانی دەوا و دەرمانەکان: ئەدەبیاتی پزیشکی هەردەم ئامۆژگاری بەوە دەکات دەست بکرێت یەکەم جار بە ڕێگا خۆراکییەکان و پارێز بۆ چارەمەندیی ئەم جۆرە بارانە. وە ئاماژە و ئامۆژگاری بە بەکار هێنانی داو و دەرمانان ناکات! تەنێ لەو بارانەدا نەبێ کە ڕێگاکانی پارێز و خۆراک نوشوستیی دێنن. لە پێناوی چارەمەندیی کێش زیادیی و قەڵەویش ئەوە زۆر داو و دەرمان پەرەیان پێدراوە و بەکار هێنراون وەکو داو و دەرمانەکانی کپ کەر (ڕێگر)ی ئارەزووی خواردن (مگێز)، داو و دەرمانی خێراکەری زیندەپاڵ (مێتابۆلیزم). وەختە بشلێین نوشوستیی هەموو ئەم دەوا و دەرمانانە سەلمێنراوە، چ بە هۆی کاریگەر نەبوون لە مەودای دوور و درێژ، چ بە هۆی ئاسەوارە لابەلا زۆرەکانیان وەکو دەمار گیریی و دڵە کوتە و خەو زڕان...هتد کەوای کردووە کەم بەکار بهێنرێن، وە تەنیا بە تەنێ بەو مەبەستە بەکار بهێنرێن وەکو هۆکارێکی هاندەر بۆ دەست پێکردن بە پارێز.

٣. ڕێگایە نەشتەرگەرییەکان: ڕێگایەکانی نەشتەرگەری ڕێگا گەلی ترسناکن و دەگونجێن تەنێ بۆ چەند حالەتانێکی کەم، وە ناکرێ ببێ بە ڕێگای چارەمەندیی زێتر لە (٢٠٪)ی کۆی دانیشتووانی جیهان.

٤. وەرزش و لەش ڕێکی: ئەم شتە لە هەموو وڵاتاندا بووە بە باو. دەبێت لێرەدا جەخت بکەینەوە لەوەی وەرزش دەبێت هاوڕێ بێت دەگەل پارێزی خۆراک لە هەمان کاتدا. چەسپێنراویشە کەوا وەرزش بە تاقی تەنیا و بە بێ پارێزی خۆراک (ڕیجیم) ڕێگایەکی هەمیشە نا کاریگەرە بۆ دابەزاندنی کێش، دە بەرانبەریشدا چەسپان بووە کەوا پارێزی کردن بە تەنها و بەبێ ڕاهێنانە وەرزشییەکان دەکرێ ڕێگایەکی کاریگەرانە بێت بۆ دابەزاندنی کێش. لەگەل هەندێشدا مفا و کەڵکی پارێز باشتر دەبێ ئەگەر بێتو هاوڕێ بوو دەگەل ڕاهێنانە وەرزشییەکان (واتە: وەرزش و پارێز پێکڕا). ئەم پرسیارە لە لایەن د.ئازاد موستەفا وەرام دراوەتەوە.



پ/ هێلین، مەسیف، نەخۆشی قورگ و لووت و گوێ: سڵاو دەستان خۆش. من گرفتی لووتم هەیە، واتا سنیزنت. تا ئێستا زۆر دکتۆرم کردووە، تەنها سپرایەکم پێ ئەدەن بۆ حەفت ڕۆژ! ئێستا دەڵێن عەمەلیاتت دەوێت، ئایا چ ڕێگایەک سەرکەوتووە؟ سووپاس.

و/ ئاو هاتن لە لووت هۆکاری زۆری هەیە، یەکێک لەوانە بریتییە لە هەستەوەری لووت کە حالەتێکی هەستەوەرییە و بە پێدانی ئەو دەرمانانە نەبێت کە هەستەوەری کەم دەکەنەوە زۆربەی کاتێش لە شێوەی سپرا دەبێت بۆ ئەوەی تەواو لە باری تەندروستی لووتت دەبێت پشکنینەکانت نارد بێت، کە بە داخەوە لەگەڵ نامەکەت نەت ناردووە بۆیە ناتوانین چ وەرامێکت بدەینەوە. بڕیار دان لە سەر کردنی نەشتەرگەری باشترە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی نەشتەرگەری قورگ و لووت و گوێ بکەیت بۆ ئەوەی دوای لێکۆڵینەوە لە حالەتەکەت ئەو بڕیاری نەشتەرگەریت بۆ بدات.

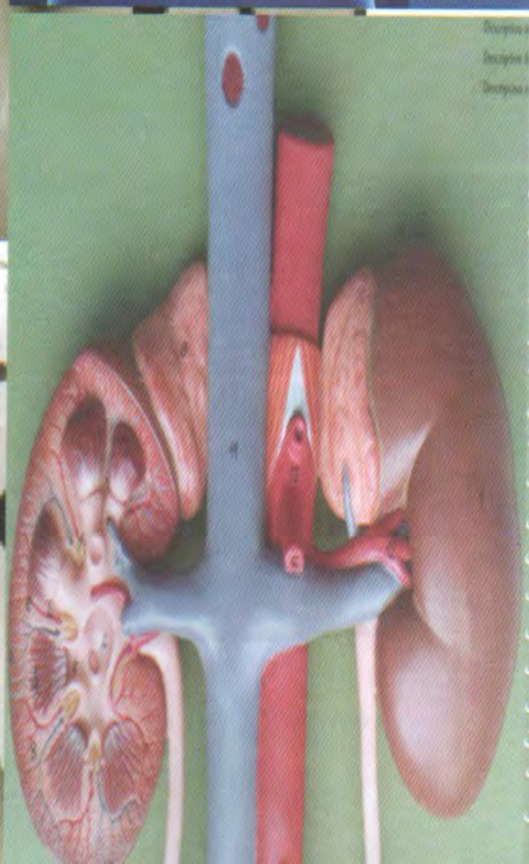


پ/ داستان، سلێمانی: من دوو جار نەشتەرگەری گورچیلەم کردووە بۆ بەرد لەبەر ئەوەی زوو زوو بەرد دروست دەکات:

١ – هۆکارەکەی چییە زوو زوو گورچیلەم بەرد دروست دەکات؟

٢ – ئەتوانم جارێکیتر نەشتەرگەری بۆ بکەم؟

و/ بەردی گورچیلە یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان و لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا ساڵانە لە هەر (١٠٠٠٠)کەس (١٦ – ٢٤) کەس بەهۆی بەردی گورچیلە سەردانی نەخۆشخانەکان دەکەن و مەزەندەش دەکرێت کە نزیکەی (٧٪) پیاوان لە وولاتەدا و (٣٪) ئافرەتان ئەو نەخۆشییەیان هەبێت. مرۆڤی نێر بە سێ بۆ چوار هێندە بە بەراوورد بە مێینە تووشی بەردی گورچیلە دێن. کاتێک کەسێک تووشی بەردی گورچیلە دێت دەبێت بزانین جۆری بەردەکەی چییە (واتا پێکهاتەی بەردەکە)، ئەگەر کەسێک بۆ یەکەم جار تووشی بەردی گورچیلە هات و هیچ چارەسەرییەکی وەرنەگرت، ئەوا: (١٠٪)ی لە ماوەی یەک ساڵی داهاتودا دووبارە تووشی نەخۆشییەکە دەبنەوە بەڵام ئەوانەی چارەسەری بۆ بەردی گورچیلە وەردەگرن ئەوا لە (٥٠٪)ی لە ماوەی دە ساڵی داهاتوو دووبارە تووشی دێتەوە. هۆکاری تووشبوونیش بە بەردی گورچیلە، چەندانێکن: بۆماوەیی و دەوروبەر (پەیوەندی بە هۆکاری خۆراکەوە هەیە، کە زۆر پرۆتینی هەبێت یان خوێی زۆر بێت، کەمی ڤیتامین B٦، ووشک بوونەوە و نەخواردنەوەی ئاو و شلەمەنی و زیاد بوونی ڤیتامین C و وەرگرتنی دەرمانی کالسیۆم و یان دەرمانی دژە ترشەلۆکەکان کە تەژین لە ماددەی کالسیۆم. ئەوەی پەیوەندی بە هۆکاری جوگرافییەوە هەیە، وەکو: بە زۆری لە وەرزی هاوین دەبێت و بەتایبەتی لەو شوێنانەی کە گەرمن). لەبەر ئەوەی هیچ پشکنینێکی تۆمان لە لا نییە بۆیە نازانین هۆکاری دروست بوونی بەرد لە گورچیلەی تۆ چییە؟! سەبارەت بە کردنی نەشتەرگەری هەروەک باسمان کرد بە هۆی نەگەیشتنی هیچ پشکنینێک و نەبوونی زانیاری دەربارەی دوو نەشتەرگەرییەکەی پێشووتر ناتوانین وەرامی تەواوت بدەینەوە.



پ/ کاک فواد، سلێمانی، تەمەن: ١٩٦٧: زیانی شکاندنی بەردی گورچیلە بە لێزەر چییە؟

و/ بۆ یەکەم جار شکاندنی بەردی گورچیلە بە لێزەر لە شاری میونیخ لە ئەڵمانیا لە ساڵی (١٩٨٠ن) بەکار هاتووە و یەکەم جاریش کە ئەو دەزگای تێکشکاندنی بەردی گورچیلە بە شێوەی بەربڵاو بۆ فرۆشتن دانرا ساڵی (١٩٨٣ن) بوو. بیرۆکەکەشی ئەوەیە کە ئەگەر تەزوویەکی فشار بەرز ئەگەر بە دوو نێوەند جوودا دابڕوات ووزە دەدات، کە هۆکار دەبێت لە تێکشکانی بەرد لە گورچیلە. شکانی بەردی گورچیلە بە لێزەر نابێت بە هیچ جۆرێک بکرێت بۆ ئافرەتی دووگیان و ئەوانەی نەخۆشییەکانی خوێن مەیینیان هەیە و ئەوانەی لە دوای بەردەکە گیران لە ڕێڕەوی میز هەیە. کەچی ئەوانەی تەسک بوونەوەیان لە موولوولە خوێنبەرەکان هەیە یان پۆقل لە موولوولە خوێنبەرەکان هەیە یان ڕێکخەری لێدانەکانی دڵ (Cardiac Pacemaker) هەیە، دەبێت دووبارە بەرنامە ڕێژ بکرێتەوە بەڵام دەتوانرێت بۆ ئەوانە بکرێت. هەرچی سەبارەت بە ماکەکانی تیشکی لێزەر هەیە، ئەمانەن: ئەوەی پەیوەندی بە بەردەکەوە هەیە، وەکو: تەواو وورد نەکردنی بەردی گورچیلەکە، یان تووشبوون بە ژانی گورچیلە بە هۆی هوورد و خاش کردنی بەردەکە و چوونی بەردەکە بۆ ناو ڕێڕە و جۆگەکانی میز و دروست کردنی هەوکردن، زۆر کاتیش زۆیەیان بێ نیشانەن و جاری واهەیە لە (٧٪) نیشانە دروست دەبێت. هەرچی ئەوەی پەیوەندی بە لێزەرەکەوە هەیە، وەکو: داڕووشانی پێست و خوێن تێزان لە سەر و لە ناو بەرگی گورچیلە، هەوکردنی پەنکریاس، کەڕبوون، دروست بوونی کێم و هەو لە ناو گورچیلە. وەرامی ئەو پرسیارە لە پەرتووکی (Clinical Manual of Urology) چاپی سێیەم وەرگیراوە.

پ/ سەرکۆ، سلێمانی، ١٩٩٣ز، نەخۆشی پێست: چ دەرمانێک بۆ پەڵە و چەوری باشە؟

و/ پەڵەی دەم و چاو نەخۆشییەکی پێستی زۆر باوە، بە زۆری لە ئافرەتان دێت. بە زۆری لەو بەشانەی لەش زۆر دێت کە بەر تیشکی خۆر دەکەون، هەموو کەسێکیش ئەگەری تووشبوونی بەو نەخۆشییە هەیە بەڵام بە زۆری لە ئافرەتی گەنج کە ڕەنگێکی ئەسمەری هەبێت باوە. لەوانەشە بە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) و هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن بێت. بەتایبەتیش لە ژنی دوو گیان زۆرە یان ئەو ژنانەی حەبی مەنع بەکار دێنن یان ئەو ژنانەی کەوتوونە تەمەنی بێئومێدی هۆرمۆن وەکو چارەسەر وەردەگرێت. چارەسەری بە پێدانی هەندێک جۆرە کرێم دەبێت کە چەند ماددەیەکی تێدایە یارمەتی نەهێشتنی پەڵەکە دەدات، ئەگەر هەر سوودی نەبوو ئەوا پزیشک لەوانەیە دەرمانی بە دەم بخورێت بۆ کەسەکە بنووسێت یان کرێمێکی ستیرۆیدی دەنووسێت، ئەگەر هەر سوودی نەبوو و حاڵەتی نەخۆشییەکە زۆر توند بوو ئەوا دەتوانرێت لێزەری بۆ بە کار بێت. لە هەمان کاتدا ئامۆژگاری بدرێت بە نەخۆشەکە کە خۆ لەبەر خۆر بپارێزێت و ئەگەر چووە بەر خۆر پارێزەری بەر خۆر بە کار بێنێت. هەرچی سەبارەت بە چەوری دەم و چاوە ئەوا کەسەکە بەس گرنگی بە پاک و خاوێنی دەم و چاو بدات و جوان بیشوات بابی هەموو چارەسەرییەکانە.





پ/ سەنگەر، تەق تەق، تەمەن: ١٩٨٤ز، پێست: بۆ لادانی پەڵەی دەم و چاو چی بکرێت باشە؟ وە چ دەرمانێک بەکار بهێنرێت؟ ئەوانەی دەم و چاویان چەورە، چی بکەن باشە؟

و/ سەیری وەرامی پرسیاری پێشوو بکە.

پ/ هێرش، سلێمانی: بوهاق چییە؟

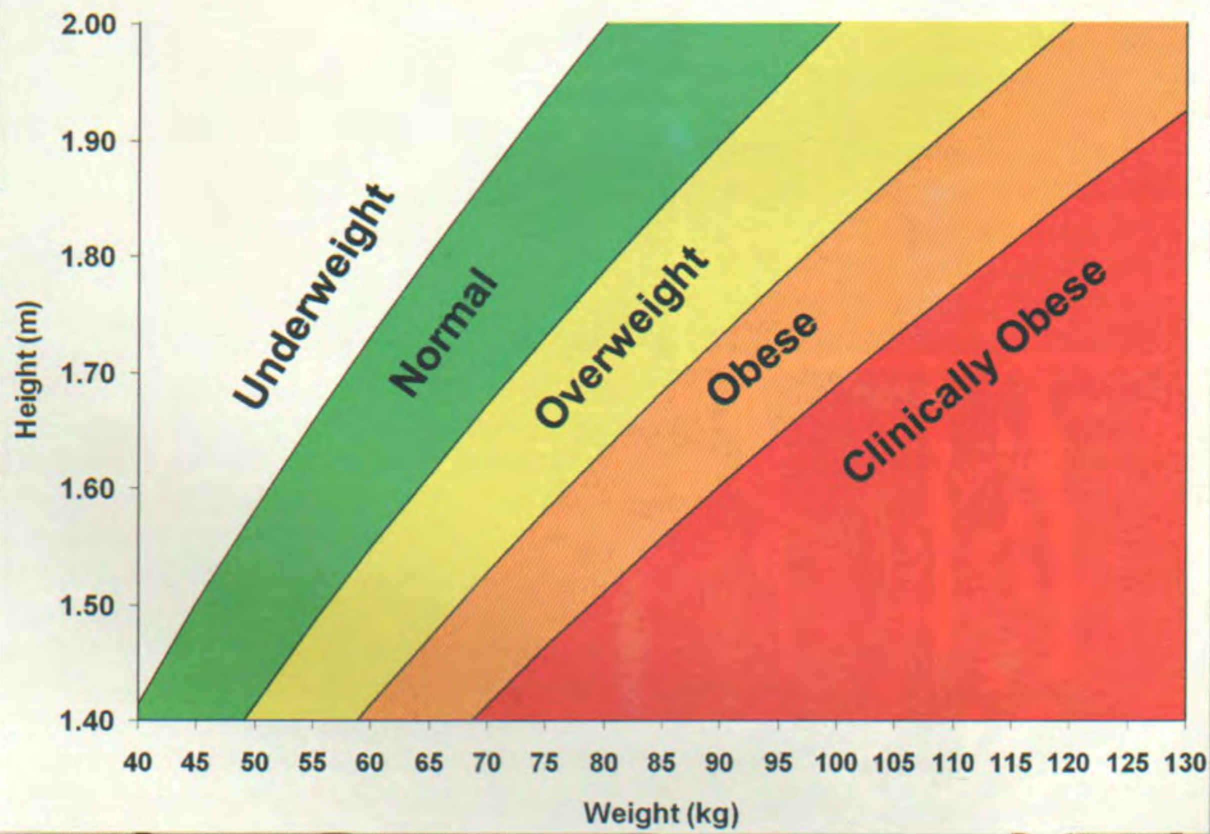
و/ نەخۆشی بوهاق کە بە زمانی ئینگلیزی پێیدەڵێن: (Vitiligo) یەکێکە لە نەخۆشییە پێستییە بە ناو بانگەکان لە سەرانسەری جیهاندا، کە قان قان جێگایەک یان چەند جێگایەک لە لەش سپی پات دەبێت و ڕەنگی لە دەست دەدات، ئەمەش بە هۆی نەبوونی ماددەی میلانین خانە ڕەنگیەکان. بەتایبەتیش لەو شوێنانە دەبینرێت کە بەر چاون وەکو دەست و پەل و قاچەکان و دەم و چاو و لچ ولێو. هۆکارەکەشی لەوانەیە بۆماوەیی یان بەرگری یان دەماری بێت. وە نزیکەی (١ – ٢٪) دانیشتووانی سەر ڕووی زەوی ئەو نەخۆشییەیان هەیە، وە لە نزیکەی (٥٠٪) ی حاڵەتەکان پێش تەمەنی بیست ساڵی دەست پێدەکات و لە سێ یەکیان کەسێکی نزیکیان هەیە کە هەمان نەخۆشییان هەیە.



پ/ شاهۆ سابیر، ١٩٨٨، هەناو و دڵ: سەرەتا دەست خۆشیتان لێدەکەم لە دەرکردن و بەڕێوەبردنی ئەم گۆڤارە بەسوودە هیوای تەمەن درێژی و سەرکەوتنتان بۆ دەخوازم. بەڕێزان من باڵام (١٨٤ سم) خواردن زۆر ئەخۆم، باوەڕ بکەن ڕۆژی هەشت ژەم نان ئەخۆم بەڵام لەگەل ئەوەشا قەڵەو نیم و جەستەیەکی ڕێکم هەیە بەڵام دەترسێم زیان بگەیەنێت بە جەستەم. ئەگەر ڕوون کردنەوەیکم بدەنێ لە سەر ئەمە یاخوود چارەسەری؟ چاوەکانتان ماچ دەکەم، زۆر سووپاس بۆ هاوکاریتان.

و/ کاکیلە کاک شاهۆ، ڕێزی زۆرمان بۆ پیاهەڵدان و دەست خۆشی کردنەکەی جەنابتان یارمەتی و هاندانی دڵسۆزی وەکو جەنابتانە کە یارمەتیدەرمانە لەوەی پەیمان نوێ بکەینەوە و بەردەوام بین لە دەرکردنی گۆڤاری پزیشک کە خزمەتێکە بە کورد و کوردستان و دەست گرتنی هاووڵاتی کوردییە و برەودانە بە بەدام و دەزگابوونی کارەکان و هەروەک کورد دەڵێت: نان بۆ نانەوا و گۆشت بۆ قەساب بێت. بە پێنازین و پێزانینەوە بە خوێنەری کوردی دەڵێین هەروەک ئامانجمان بوو کە ئێستا بووین بە مەرجەعی پزیشکی لە کوردستان و پەیمانیش دەدەین کە بەردەوام بین. سەبارەت بە وەرامی پرسیارەکەی تایبەت بە خۆت: لەبەر ئەوەی جەنابت کێشی لەشی خۆت نەنووسیوە بۆیە نازانین بارستەی لەشت چەندە و ئایا کێشت کەمە یان ئاساییە یان مام ناوەندییە. لە زانستی پزیشکییدا دەستەواژەیەک هەیە کە پزیشک بە هۆیەوە بارستەی لەشی کەسێک دەدۆزێتەوە و دەزانێت کە ئایا کەسەکە کێشی لەشی ئاساییە یان کەمە یان زیادە یان قەڵەوە، ئەویش: بارستەی لەش کە یەکسانە بە دابەش کردنی کێش (بە کگم) لە سەر درێژی (بە مەتر دوو جا)، ئەگەر ئەو ڕێژەیە لە نێوان (١٨ — ٢٥ کگم / مەتر دوو جا) بوو دەووترێت کە کەسەکە کێشی لەشی ئاساییە، خۆ ئەگەر ئەو ڕێەیە لە نێوان (٢٥ — ٣٠ کگم / مەتر دوو جا) بوو ئەوا کەسەکە کێشی لەشی زیادە، بەڵام ئەگەر ئەو ڕێژەیە لە نێوان (٣٠ — ٣٥ کگم / مەتر دوو جا) بوو ئەوا کەسەکە کەمێک قەڵەوە و ئەگەر ڕێژەکە لە نێوان (٣٥ — ٤٠ کگم / مەتر دوو جا) بوو قەڵەوییەکەی مامناوەندییە و ئەگەر ڕێژەکە لە (٤٠ کگم / مەتر دوو جا) زیاتر بوو دەووترێت: قەڵەوییەکەی مەترسیدارە! کەچی ئەگەر ئەو ڕێژەیە لە (١٨ کگم / مەتر دووجا) کەمتر بوو ئەوا کێشی لەشی کەمە. لەبەر ئەوەی بەڕێزتان کێشی لەشی خۆتان نە نارد بوو بۆیە نازانرێت ئایا بارستەی لەشت چەندە؟ هەتا بە هۆیەوە بزانرێت ئایا کێشی لەشت تەواوە یان زیادە یان کەمە. بە شێوەیەکی هەڕەمەکی ئەگەر لە ناو دە کەس ڕابوەستی و ئەنگوستت بۆ درێژ نەکەن کە لەڕ و لاوازی ئەوا هیچت نییە و واز لەوەی بهێنە کە هەوڵ بدەیت قەڵەو ببیت. قەڵەوی لە کاتی ئێستادا بە ئاریشەی سەدە دادەنرێت و هەر کاتێک قەڵەوی لە کۆمەڵگایەک ڕووی لە زیادی کرد ئەوا هەر دوو دەستە براکەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە ڕوو لە زیاد بوون دەکات.

Body Mass Index (BMI)



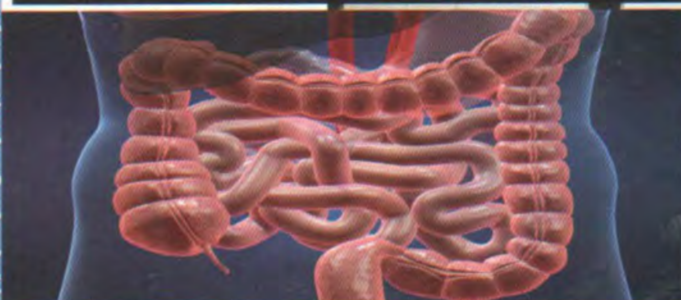
پ/ نیان، بەختیاری، ١٩٨٠ز، نەخۆشییەکانی ددان: سڵاو، من ددانەکانم زۆر زوو کلۆر دەبن، شیرینیش ناخۆم؟! وە زۆر بە پاکیشیان ڕائەگرم و پەتی ددان پاککردنەوەش بەکار ئەهێنم؟

و/ بۆ ئەوەی ددان کلۆر بێت پێویستە چەند فاکتەرێک بە یەکەوە هەبێت لە هەمان کاتدا، ئەوانیش: ڕووی ددان (جۆری ددان)، بوونی بەکتریا کە کلۆر بوونەکە دروست دەکات، خۆراکی گەنیوو بوو (کاربۆهیدرات) و کات. کلۆر بوونی ددانەکان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت و جیاوازی هەیە بە گوێرەی شێوەی ددانەکە، باری تەندروستی و پاکی ناو دەم و ددانەکان و لیکی کەسەکە تا چەند هاوکێشە. نزیکەی (٨٠٪)ی کلۆر بوونەکان لەو کوون و کەلەبەرانە دەست پێدەکات کە نە لیک و نە هەویری ددان شووشتن و نە لیکیان ناگاتێ بۆ ئەوەی خاوێنیان بکاتەوە، ئەو خۆراکە لەو کوون و کەلەبەرانە دەمێنێتەوە و دەگەنن و دەبنە هۆی دروست بوونی ترشەلۆکی وا کە ددانەکە کلۆر بکەن و کلۆر بوونەکە بە ناو دابچێت. ئەوەی بەڕێزتان باسی دەکەن لەوانەیە پێش گرنگیدان بە خاوێن ڕاگرتنی ددانەکان کلۆر بوونەدەستی پێکرد بێت و بەرە بەرە سیرایەتێ کێشا بێت و بە دوو دا چووبێت یان لەوانەیە ڕێگای خاوێن کردنەوە و شووشتنی ددانەکان ڕاست نەبێت یان بە هۆی بوونی نەخۆشییەکەوە بێت یان هەیە بە خۆی ددانەکانی پێکهاتەی باش نییە و زوو تووشی کلۆر بوون دێن.



پ/ هەستی، کەلار، سەرکەوتن. ١٩٨٨ز، نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ: سەلام... بێزەحمەت من لای چەپی سینگم زۆر ئەیەشێت، لە ژێر پەراسووەمەوە. چەند جارێکیش ڕۆیشتمەتە لای پزیشک بەڵام سوودی نەبووە و ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش ئێشکەی زیاد دەکات!؟ وە هەروەها ناوکیشم زۆر ئەیەشێت، تاکایە وەڵامم بدەنەوە.

و/ سینگ ئێشان هۆکاری زۆری هەیە بەڵام ئەو نیشانانەی کە تۆ باسی دەکەیت ئەوا کت و مت بە نیشانەکانی نەخۆشی وورژانی قۆلۆن دەچێت. نەخۆشی وورژانی قۆلۆن نەخۆشییەکی زۆر باوە بەتایبەتی لە تەمەنی (١٥ — ٤٥) ساڵی، چەندەها نیشانەی جیاواز دروست دەکات. کە جاری وا هەیە کەسەکە بێزار دەکات و جۆرەها دەرمان بەکار دێنێت. نەخۆشییەکە لە ڕاستیدا هیچ مەترسی نییە و چارەسەری بە ڕوون کردنەوەی جۆری نەخۆشییەکەیە بۆ کەسەکە و ئەوەی تێ بگەینرێت کە نەخۆشییەکەی سادەیە و هیچ مەترسییەکی نییە و بە زۆری کەسەکە گیر و گرفتێکی کۆمەڵایەتی یان دەروونی یان پەستی و ڕاڕاییەکی هەیە. هەروەها دەبێت کەسەکە لە هەندێک جۆرە خۆراکێک کە نیشانەی زۆری بۆ دێنێت خۆی بپارێزێت، ئەو خۆراک و خواردنەوانە بەکار بێنێت کە نیشانەکانی لا دەبات، لەگەڵ وەرگرتنی هەندێک دەرمان کە تەنیا نیشانەکان لا دەبات و پزیشک بۆ نەخۆشەکەی دەنووسێت. بۆ زیاتر زانیاری لە سەر نەخۆشی وورژانی قۆلۆن سەیری گۆڤاری پزیشک ژمارە (١٨ — ١٩) بکە بابەتی وورژانی قۆلۆن.



پ/ جەودەت قادر، زانایان، نەخۆشی ئێسقان، ١٩٨٤ز: من ماوەی چەند ساڵێکە پشتم ناوچەی کلێنجەم زۆر بە ئازارە و ناتوانم قاچی چەپم بە تەواوی بەرز بکەمەوە، وە بە دایم ئازار لە ناوچەی پشتم هەیە بەتایبەتی لە کاتی ڕاوەستان. وە سەردانی دکتۆرم کردووە، بەس باش نەبوویمە، بە هۆی هەڵگرتنی شتی قورس تووشم هاتووە. لەگەڵ ڕێزی زۆر بۆ ئێوە، چاوەڕێی وەڵامتانم خوا پاداشتان بداتەوە.

و/ ژانی کلێنجە زۆر نەخۆشی هەن کە دروستی دەکەن، ئەگەر ژانەکە بەس لە کلێنجە بێت و بەردەوام بێت بە جۆرێک کە کەسەکە هەراسان بکات دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات بۆ ئەوەی هۆکاری کلێنجە ئێشانەکەی دیاری بکرێت. بە زۆری کلێنجە (قوونە جۆرە) لە ئافرەتان تووشی ئازار دێت، ئەمیش بە هۆی بەرکەوتنی بەر زەبرێک یان بە هۆی بریندار بوونی ئێسکی کلێنجە لە کاتی منداڵ بوون. خۆ ئەگەر مەبەستت ئازاری سمت بێت (قووندان) و لە سمتت شۆڕ بێتەوە بەرەو لاق و هەتا قوونپانی پێت بێت، ئەوە ئازارێکی باو و بڵاوی پشتە و بە هۆی زۆر هۆکار تووشی مرۆڤ دێت کە باووترینیان بریتییە لە لێکترازانی فەقەراتی پشت کە کار لە سەر دەمارەکان دەکات و ئەو جۆرە ئازارە دروست دەکات. چارەسەری بە سەردانی کردنی پزیشکێکی پسپۆڕی ئێسک وشکان بکە هەتا بە دەست پشکنینت بۆ بکات و لە باری تەندروستیت بکۆڵێتەوە دواتر بە گوێرەی جیرۆکی نەخۆشییەکەت پشکنینی تایبەتت بۆ بکات.



پ/ دیما، تەمەن ١٩٨٣: ئایا هۆکاری دروست بوونی بەردی زەرداو چییە؟ چۆن چارەسەر ئەکرێت؟ پارێز چییە لەو نەخۆشییە؟

و/ هۆکاری دروست بوونی بەرد لە زەرداو هەتا ئێستا بە تەواوی نەزانراوە بەڵام بەرد لە زەرداو دروست دەبێت کاتێک شلەی زەرداو چڕ و پڕ دەبێت زیخاوی دەبێت، ئەمەش کاتێک دەبێت کە ڕێژەی کۆلیسترۆل یان شلەی زەرداو زۆر دەبێت. هەروەها ماددەیتر لە ناو زەرداو هۆکار دەبێت لە دروست بوونی بەردی زەرداو، ئەو بەردانەی زەرداو کە ڕەنگین لەو کەسانە زۆرە کە نەخۆشییەکی جەرگ یان نەخۆشییەکی خوێنیان هەیە کە دەبێتە هۆی زیاد بوونی بیلروبین لە ناو زەرداو، خراپی ماسولکەکان وا دەکات کە زەرداو تەواو بەتاڵ نەکرێتەوە و بەمەش هەندێک لە زەرداو لە ناو تورەکەی زەرداو پەنگ بخواتەوە و ئاسان کاری بۆ دروست بوونی بەرد لە ناو تورەکەی زەرداو دروست بکات. هەرچی ئەو بەردانەن کە لە چەوری (کۆلیسترۆل) پێکدێن، ئەوا چەند هۆکارێک ئاسانکاری دروست دەکەن بۆ تووشبوون بە بەردی زەرداو، وەکو: ئافرەت زۆرتر تووشی دێن، ئەوانەی قەڵەون، لە هێکەوە دابەزاندنی کێشی لەش بە هۆی پارێزی توند لە خواردن، وەرگرتنی هەندێک دەرمان وەکو دەرمانەکانی مەنعی منداڵ یان دەرمانەکانی دابەزاندنی چەوری لە ناو خوێن، سەبارەت بە چارەسەر کردن و خۆ پاراستن لە تووشبوون بە بەردی زەرداو ئەوا سەیری گۆڤاری پزیشک ژمارە (٣) بکە، بابەتی بەردی زەرداو (www.pzishkmagazine.com)





پ/ بەڕێز، کەلار،نەخۆشی دەروونی، تەمەن: ١٩٩٠ز: ئەم کاتەتان باش بەڕێزان من لە ناو کۆمەڵگا هەست بە شەرم ئەکەم، چارەسەری چییە؟ زۆر سوپاس بۆ وەڵام دانەوەتان.

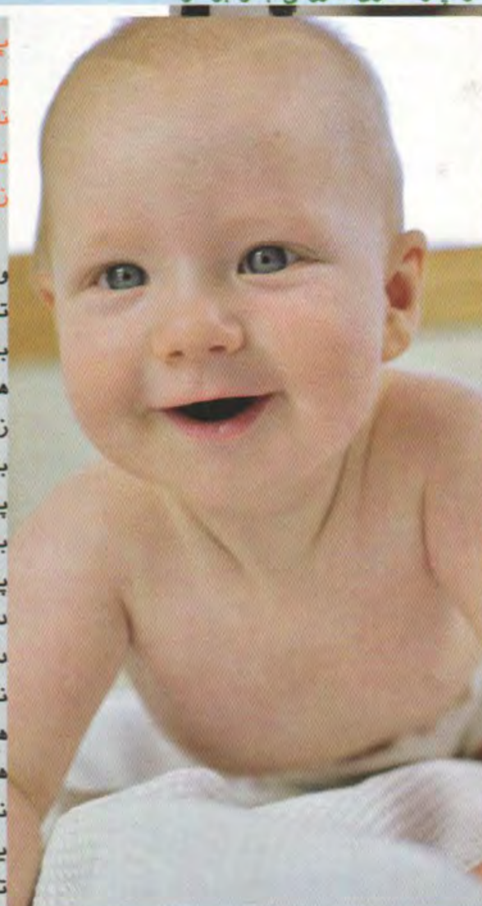
و/ ترس لە کۆمەڵگا نەخۆشییەکە و جیاوازە لە شەرم! ئەو کەسەی ترسی لە کۆمەڵگا هەیە ئەوا زۆر ڕاڕا دەبێت دەربارەی بارێکی کۆمەڵایەتی دیاری کراو و ناچێتە ناو خەڵکی و هەر خۆی دەخواتەوە. ئەوانە ئەو ترسەیان هەیە کە بەردەوام خەڵکیتر تەماشای دەکەن یان سەیری دەکەن و چاودێری دەکەن، ئەمەش وای لێدەکات هەندێک ڕەفتار بکات کە پەستی بکات. کاتێک کەسەکە خڕبوونەوەیەکی کۆمەڵایەتی دەبێت ئەوا بە چەند ڕۆژێک بۆ چەند حەفتەیەک پێش مناسەبە کۆمەڵایەتییەکە بە ڕاڕا و پەست دەردەکەوێت و دەترسێت جاری وا هەیە بە جۆرێکی واتووند دەبێت کە کار لە سەر کاری کەسەکە دەکات و لە شوێنی کار کردنی غیاب دەبێت و برادەری کەم دەبێت. هەر چەند زۆر لەو کەسانەی ترسی کۆمەڵگایان (فۆبیا) هەیە ئەوا دەزانن کە ترسەکەیان بێ مانایە و هیچ مانایەکی نییە بەڵام هەر ئەو ترسەیان هەیە. ترسەکە (فۆبیا) جاری وا هەیە بەس بۆ کردنی هەندێک کارە، وەکو: خواردن لە بەردەم خەڵکی یان قسە کردن یان ترس لە نووسین لە سەر تەختە ڕەش، کەچی لە هەندێک کەس ترسەکە زۆرە و بەس لە ئەندامەکانی خانەوادەکەی ناترسێت دەنا لە هەموو کەسێک ئەو فۆبیایەی دەبێت. جاری وا هەیە نیشانەیتری لەگەڵ ترسەکە دەبێت، وەکو: دەم و چاو سوور هەڵگەڕان، زمان تەترە کردن و قسە تەواو دەرنەبڕین، هێلنج هاتن، زۆر ئارەقە کردن و لەرزین. دەبێت ئەوەش بزانین کە فۆبیا لە کۆمەڵ جوودایە لە شەرم چونکە کەسی شەرمن ئاسایی بەژداری هەموو چالاکییەکی کۆمەڵایەتی دەکات بەڵام ئەوەی فۆبیای هەیە خۆ دوورە پەرێز دەگرێت و بەژداری هیچ ناکات. چارەسەری ئەو جۆرە فۆبیایە زۆر ئاسانە بە جۆرێک کەسەکە لەوە بگات کە نەخۆشییەکەی ئاسانە و بیر و باوەڕی دووبارە ڕابهێنرێتەوە و سەرکەوتنی چارەسەرییەکە بە گوێرەی توندی نیشانەکان و حاڵەتی کەسەکە دەبێت. پزیشک دەگەڵ کەسەکە دادەنیشێت و گوێی بۆ ڕادەگرێت پێکەوە تاو تووی ترسەکەی دەکرێت، ئەو کات وردە وردە دەچێتە ناو کۆمەڵگا و ئەو بارانەی کە لێی دەترسا و ڕاهێنانی بۆ دەکرێت. جاری واهەیە کەسەکە هان دەدرێت کە لە شین و شایی کۆمەڵگا بەژدار بێت و کەسێکی کارا بێت. کەسێک فۆبیای هەبێت، ئامۆژگاری دەکرێت کە وەرزش بکات و خەوی چاک بێت و ژەمەکانی خۆراکی ڕێک بێت، خۆ دوور بگرێت لە خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە ماددەی کافایینیان تێدایە، هەروەها خۆ لە دەرمانەکانی کە بۆ سەرما بوون بەکار دێت خۆ دوور بگرێت. هەندێک جار پزیشک دەرمان دژی ڕاڕایی یان دەرمانی دژی خەمۆکی بۆ کەسێک دەنووسێت ئەگەر نیشانەکان زۆریان بۆ هێنا بێت.

پ/ هێلین٧٢، ئەڵمانیا، ئافرەتان، تەمەن: ١٩٧٢ز: سڵاو دەستتان خۆش بۆ ئەم گۆڤارە بەسوودە. بەڕێزم من یازدە ساڵە شووم کردووە، تەنها کچێکی تەمەن دە ساڵم هەیە. زۆر سەردانی دکتۆرم کردووە، وە سێ عەمەلیاتم کردووە. دوای سێ عەمەلیاتەکەش دکتۆر ماوەیەک پێ چوو دکتۆر گووتی هێلکەدانەکانت سیس بووە، واتا ڕەحمت سیس بووە منالّت نابێت. ئایا بەڕێزان هیچ چارەسەرێک هەیە بۆ ئەوەی بتوانم منالّم ببێت؟ بە هیوای وەڵامم لەگەل ڕێزم بۆتان.



و/ زۆر سووپاس بۆ دەست خۆشی بەڕێزتان. تۆ کە کچێکت بووە مانای وایە لە کاتی ئێستادا نەزۆکی دووەمی (واتە لە سەرەتا نەزۆک نەبوویت و ئێستا نەزۆکیت) هەیە. هۆکار گەلی یەکجار زۆر هەن کە دەبنە هۆی تووشبوون بە نەزۆکی دووەمی (لە کاتی ئێستادا زۆربەی حالەتەکان چارەسەرییان هەیە). هێلکەدان سیس بوون جیاوازە لەگەل سیس بوونی منداڵدان، منداڵدان بە هیچ جۆرێک سیس نابێت بەڵکو نەخۆش دەبێت یان گرێی دەبێت. پێویستە جەنابت دووبارە لە لایەن پزیشکێکی دوو گیان ببینرێیت و پشکنینت بۆ بکات ئەویش بە کردنی سۆنار تا بزانین ئایا هێلکەدانەکانت تەواوە و هێلکەی تێدایە و کیسی نییە و ئایا بۆرییەکانی هێلکەی تەواوە و نەگیراوە؟ دواتر بە سۆنار سەیری منداڵدان دەکرێت. تۆ هیچ باسی سووڕی مانگانەی خۆت نەکردووە، ئایا سووڕی مانگانەت تەواوە، ئەگەر وا نەبێت ئەوا پزیشک دەبێت پشکنینی هۆرمۆنەکانت بۆ بکات. بۆ ئەوەی وەرامێکی تەواو بدرێیتەوە ئەوا هەموو پشکنینەکانت بۆ ئیمێلی سەرنووسەر بنێرە بۆ ئەوەی بە تەواوی وەرام بدرێیتەوە. دەتوانیت سوود لەو زانیاریانە وەربگریت کە لە ژمارە (١٧)ی گۆڤاری پزیشک لە سەر چارەسەری نەزۆکی بڵاو بۆتەوە.

پ/ عومەر حەمەدەمین، دۆکان،١٩٨٦ز، نەخۆشی منداڵان: سڵاو، بەڕێزان من منالّێکم هەیە تەمەنی ساڵێک و سێ مانگە تاوەکو ئێستا نە دادەنیشێت، نە دەتوانی بڕوات، وە قسەش ناکات! چەند جارێک بردوومە بۆ لای دکتۆر دەڵێن: گەشەی دواکەوتووە. ئێنجا ڕای ئێوە چییە سەبارەت بە منالّەکەمان؟ زۆر سووپاس.



و/ برای بەڕێز منداڵ لە هەر تەمەنێکی هەندێک جووله و کردار هەیە کە باری تەندروستی منداڵەکەی پێ ئەژمارد دەکرێت، هەر منداڵە لەو تەمەنە دەست بەو کردارە دەکات و هەشە کەمێک دوا بکەوێت یان پێش بکەوێت بەڵام ئەگەر هیچ نیشانەیەکی ئاوای بەسەر دیار نەکەوت ئەوا مانای ئەوەیە نەخۆشە. بە زمانی پزیشکی بەوەی دەڵێن: هۆش و گۆش .(Mile Stone) ئەوەی بەڕێزتان دەربارەی منداڵەکەتان نووسیووە کە دەڵێیت ناتوانێت هیچ بکات پشکنینی زیاتری پێویستە، هەروەها ئایا گەمەی خۆشە؟ دەگەل ئێوە بە کەیفە؟ بەرەو ڕووی دایک و باوکی دەگرژێتەوە؟ لەشی خاوە و وەکو پەڕۆکە؟ بۆ گەیشتن بوە دیاریکردنی جۆری نەخۆشیی منداڵەکەت باشترە دکتۆرێکی منداڵان ببینێت. چیرۆکی تەواوی نەخۆشییەکەی لێوەربگرێت و لە دایکەکە بپرسێت کاتێک ئەو منداڵەی لە زگ بوو هیچ نەخۆشی هەبوو وەکو نەخۆشی ڕژێنی دەرەقی ئایا دەرمانی وەردەگرت؟ دواتر هەندێک پشکنین هەن بۆ منداڵەکەی بکات وەکو پشکنینی چالاکی ڕژێنی دەرەقی، پشکنینی هۆرمۆنەکان..هتد. دواتر تیشک بۆ بکات بۆیە چارەسەر کردن و دیاریکردنی نەخۆشییەکەی لە سەر وەرەقە نابێت بەڵام ئەگەر هەر پشکنینێکت بۆ کردووە یان وەرامی ئەو پرسیارانەمان بدەیتەوە و بۆمان بنێریت ئەوا دەتوانین وەرامی تەواو و پڕ بە پێستت بۆ بنێرین. سووپاس کە خوێنەری گۆڤاری پزیشکیت.



پ/ دایکی سارا: کچەکەم تەمەنی دە ساڵە، نەخۆشی گوێ ڕەپەی هەیە. ئایا هۆکار و چارەسەری چییە؟ مەترسی هەیە؟

و/ گوێ ڕەپە بریتییە لە هەوکردنی لیکە ڕژێنەکان لە کاژێرِ لە بەردەم گوێیەکان لە هەر دوو لا. ئەو لیکە ڕژێنانە لەوانەیە تووشی هەوکردن بێت، چ بە بەکتریا یان ڤایرۆس باووترینیان هەوکردنیانە بە ڤایرۆس لە ناو خەڵکی بە گوێ ڕەپە (Mumps) ناو زەد کراوە. لەوانەشە یەکێکیان یان هەر دوو کیان تووشی هەوکردن بێت. نەخۆشییەکەش لە یەکتری دەگرینەوە لەوانەیە لە ڕێگای لیک یان بە بەکار هێنانی قاپ و قاچاغ بگوازرێتەوە بەتایبەتی لە حەفتەی یەکەمی نەخۆشییەکە کە کاتی تەنینەوەیەتی. نیشانەکانی وەکو بەرز بوونەوەی پلەی گەرمای لەش و ئەستوور بوونی یەک لە ڕژێنەکان لە لایەک یان هەر دوو ڕوو، هەست کردن بە ئازار لە کاتی خواردن و قسە کردن بەتایبەتی کە مزرەمەنییەکان دەخوات. ئەو نیشانانە ماوەی (١٠ – ١٥) ڕۆژ دەخایەنێت، وورده وورده نامێنێت. چارەسەر کردنی بە پێدانی دەرمانە ژان کوژەکانی وەکو پاراسیتۆل بۆ تا دابەزین و ژانەکە دەبێت، هەروەها خۆ گرتن لە خواردنی مزرەمەنییەکان، چارەسەرێکی دیاریکراوی نییە. هەندێک جار لەوانەیە ماک (ئاڵۆزی) دروست بکات بەڵام بە دەگمەن، وەک: هەوکردنی پەنکریاس و هەوکردنی هێلکەدانەکان و کۆئەندامی دەمار. باشترین ڕێگا چارەش بریتییە لە خۆ پاراستن ئەویش بە وەرگرتنی پێکووتەی تایبەت دەبێت. بە هۆی بوونی پێکووتە لە سەرانسەری جیهاندا ڕێژەی ئەو نەخۆشییە ڕوو لە کەم بوونەوەیە.

پ/ ڕزگار، قەڵادزێ، ١٩٨٨ز: کاکە سڵاو.. بۆ نموونە ئەگەر کەسێک ڕەنگی چاوێکی شین یان قاوەیی بێت چاوەکەیتری ڕەنگێکیتر بێت. هری چییە ئەگەر ڕوونی بکەیتەوە، سووپاس.

و/ هەموو کات ڕەنگی هەر دوو چاو هەمان ڕەنگن بەڵام لە هەندێک جاردا ڕەنگیان جیاوازی دەکەویتێ کە لە زمانی پزشکییدا دەووترێت: (Heterochromia iridis) کە هەر دوو چاو ڕەنگیان لە یەکتری جیاوازە! ڕەنگی چاویش بە هۆی بوونی بۆیەی میلانین دەبێت کە ئەگەر ئەو بۆیە زۆر بوو ڕەنگی چاوەکە تۆخ دەبێت بەڵام ئەگەر کەم بوو ئەوا ڕەنگی چاو کاڵ دەبێت، ئەو ڕەنگ جیاوازییە یان بە هۆی هۆکاری بۆماوەییەوە دەبێت کە هەر لەگەڵ لە دایک بوون ڕەنگی چاو جیاوازە یان ڕەنگ جیاوازییەکە بە هۆی هۆکارێکەوە تووشی کەسەکە دەبێت، واتە: دەست کەوتوو دەبێت. ئەگەر هۆکاری ڕەنگی جیاوازی لە چاو بە هۆی بۆماوەی بوو، ئەوا: بە هۆی بۆماوەی زاڵی لە سەر لەشە کرۆمۆسۆم دەبێت. ڕەنگ جیاوازی چاو بە هۆی زۆر نەبوونی (Hypoplasia) لەو چاوەی کە ڕەنگی کاڵترە ئەمەش بە هۆی زۆر هۆکارەوە ڕوو دەدات، لەوانە: دیاردەی سادەیی ڕەشێنەی چاو یان (Arachnodactly) یان (Mandibulo – oculofacial dyscephaly) یان دیاردەی هۆرنەر کە ماسولکە بەر پرسەکانی چاو کردنەوە شەلەل دەبن یان دیاردەی (Fuchs Heterochromic cycliditis) n کە تیایدا بە هۆی هەوکردنی ڕەشێنەی چاو لەگەڵ هەوکردنی تەنی قامچیدار لە چاو (ciliary body) کە زۆریەی کات تووشی ئاوی سپی چاو دەبێت یان ئاوی ڕەشی چاو. یان لەوانەیە جیاوازییەکە لە چاو بە هۆی زیاد بوونی ڕەنگ (Hyperplasia) لەو چاوە کە ڕەنگی تۆخترە، وەکو کۆبوونەوەی ئاسن لە ڕەشێنەی چاو یان زۆربوونی بۆیە میلانین لە ناو ڕەشێنەی چاو یان بە هۆی بەرکەوتن یان لەو کەسانە کە ڕەشێنەی چاویان بچووکە. زۆر نەبوونی بۆیە میلانین هۆکارەکەی بە هۆی بۆماوەی زاڵی لە سەر لەشە کرۆمۆسۆم دەبێت یان بەشێک دەبێت لە دیاردەیەک کە نیشانەکانی وەکو ئەستوور بوونی کەپوو دەگەڵ هەنییەی پان لەگەڵ کەڕی بەیەکەوە دەبێت و بە دیاردەکە دەووترێت: (Waardenburg – Klein syndrome). جاری واهەیە کە ڕەنگ جیاوازییەکە لە یەک چاو دەبێت کە ناوەندی ڕەشێنەکە ڕەنگێکی تۆخ دەبێت و دەوروبەرەکەی ڕەنگی کاڵ دەبێت یان بە پێچەوانەوە و بەو حالەتەش دەگووترێت: (Central Heterochromia) واتە یەک چاو دوو ڕەنگی دەبێت و بەو جۆرە چاوەش دەووترێت چاو پشیلەیی. ئەوەی زیاتر گرنگی دەدرێتێ ئەوەیە بزانرێت کە کەسەکە ڕەنگ جیاوازییەکەی بە هۆی هۆکاری بۆماوەییە یان دەست کەوتووە؟ کە ئەگەر دەست کەوتوو بوو لەوانەیە بە هۆی بەرکەوتن یان بریندار بوون یان هەوکردن یان بە هۆی بەکار هێنانی هەندێک جۆری قەترە بێت یان بە هۆی بوونی شێرپەنجە بێت. ئەوەش بگووترێت کە ئەسکەندەری گەورە یەکێک بوو لەوانەی کە ڕەنگی چاوی جیاواز بووە!. وەرامی ئەو پرسیارە لە پەرتووکی (Ophtalmology, Principles & Practice, ٥th edition) وەرگیراوە.



زاخاوی مێشک

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ی	ی	ه	ک	ی	ه	ت	ی	ش	خ	1
ر	ن	ه	ت	ا	ه	ه	ک	ا	ب	2
ا	ه	ه	ل	خ	ئ	ن	ب	خ	ه	3
و	و	ۆ	ل	ۆ	ه	د	ه	ی	ش	4
ه	ر	ب	ه	ش	ی	ه	ز	ک	ی	5
د	ه	چ	ی	ه	و	ن	ا	ه	و	6
ر	د	ا	ر	ب	ت	گ	ر	و	ه	7
و	گ	و	ی	م	ی	ی	ی	ه	ی	8
ک	و	ه	ۆ	ز	ی	ئ	ا	ر	ی	9
ب	ه	س	ۆ	ز	ی	ی	ک	ی	ب	10

ووشەی بزر:

١- پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، چوار پیت دەمێنێتەوە، ناوی بەستەرە شانەیەکی شلە لە ناو لەش.
٢- یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤ - ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

لە بن شاخێکەوە دەنگی بە زاری
ئەهاتە گوێم بە شێوەی هۆزی ئاری
بە سۆزێکی دەروون ئەیوت برا گەل
چ خۆشە یەکیەتی بۆ کوردەواری

سۆدۆکۆ

تێبینی: سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣ * ٣) خانە پێک هاتووە و لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١-٩) دادەنێت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

5	4	6					3	
				1	3		9	
				4		7	2	
2			7		5			6
8		4				9		3
1			4		9			7
	5	9		7				
	1		6	2				
	2					3	4	8

ڕوویی تۆ خۆش ئاگرێکە خۆش بە عالەم وەردەبێ
زوڵفی تۆ شەو دووکەڵێکە ڕەش، بە دنیا وەردەبێ

چاوی بیمارت تەبیبی ئەندەروونی عاشقە
نەشتەری موژگانی تۆ خوێنی دڵی پێ بەر دەبێ

ئاگری کوڵمت کە موشکی وشکی زوڵفی دووکەڵە
دووکەڵێکە وا کە چاوی عالەمی پێ تەڕ دەبێ

من عەجەب ماوم کە هەر دوو زوڵفی ژوو وەجهەینی تۆ
گاهێ ڕۆژیان پێ دەگیرێ، گاهێ پێیان بەر دەبێ

زاهید ئینسافت ببێ، (نالی) وەلێستاش هەر دەڵێ
هەر کەسێ عاشق نەبێ هەر کەر بووە و هەر کەر دەبێ

ئاوخواردنەوە

{عن أنس (رضى الله عنه)ان نبي (صلى الله علية وسلم) كان يتنفس في الشاب خارج الاناء ثلاثا ويقول انه أروى وأبرأ ومرأ}

پێغەمبەری خۆشەویستمان (صلى الله عليه وسلم) ئامۆژگاریمان دەکات کە لەکاتی ئاو خواردنەوە بە سێ جار بیخۆینەوە، لە نێوانیان هەناسەیەک لە دەرەوەی گلاسەکە هەڵکێشین، نەک گلاسەکە هەموو بەجارێ بهاوێژینە ناو گەدەمان ئەمەش ئەمڕۆ سەلمێنراوە،کەوا گەدە لە کاتی ئاسایی کارکردنی خۆیدا پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە بۆیە گەر بڕێکی زۆر هەر شلەیەکی تێ بخەی کە سارد بێ، لە ناو دەم ڕاینگری تاوەکو پلەی گەرمی کەمێک نزیک بێتەوە لە پلەی گەرمی هەناو، یەکسەر بڕوات بۆ گەدە ئەوا ڕەنگە ببێتە مایەی پچڕانی پەردەی داپۆشەری ناوەوەی گەدە (mucus membrane) لە ئەنجامدا خوێن بەربوون ڕوودەدات (Mallory wise tear) بۆیە باشتر وایە ئاو و شلەی سارد بە هێواشی بخورێتەوە.

د/هەڵگورد فتح الله احمد- دکتۆرا لە پزیشکی هەناو ودڵ



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
							■					2
			■									3
			■									4
												5
								■				6
												7
	■						■				■	8
		■										9
												10
												11
							■					12

ستوونی:

١- کردارێکه له ناو خانه ڕوو دەدات، زەماوەند (پ).
٢- نەخۆشییەکی دەروونییە + گەنج (پ) + ئەو بۆ کچ (عەرەبی).
٣- بەشێکی لەشە + زەوق + جێ.
٤- پیتێک + بەرگ (پ)، ماددەیەکە + لق و پۆپی دار.
٥- دووانە + ئامرازی پرسە بۆ کەسی یەکەمی تاک + سێ پیت لە گەڕان.
٦- چوار پیتی وەک یەک + ئەندامێکی ناو خانەیە.
٧- شەڕ + ڕۆناکی + هەوا (پ) + بیرەوەری (پ).
٨- چوار پیتی وەکویەک + کەسێکی نزیک (ت) + جام.
٩- نەخێر، دوو پیتی وەک یەک + دوو پیتی وەک یەک + چیایەکە لە کوردستان (ت).
١٠- ژمارەیەکە + جۆرە چیرۆکەکە، ئامرازی پرسە (ت).
١١- هاوار، بەژن (پ).
١٢- یەکەم (پ) + ناوەندی.

ئاسۆیی:

١- مانای ئەنسۆلین + جانتای بچووک.
٢- دوو پیتی وەکو یەک + بەڵێ بە (ڕووسی)، حەوت پیتی وەکویەک.
٣- ئەندامێکی لەشە + هەنجەت، ژمارەیەکە.
٤- مەلۆتکە، یاری (ت)، سێ پیتی وەکویەک.
٥- ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە + ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە.
٦- ژمارەیەکە (ت)، بەڵێ، ڕۆناکی (ت) + بۆ گەیاندنی کارەبا بە کار دێت (ت).
٧- دژی هەیە (ت) + زووخاو + پێنج پیتی وەکویەک.
٨- بۆ بانگ کردن بەکاردێت، باوک و دایک.
٩- نەخێر (پ) + دژی ڕاستی + هەواڵ (ت)، بیر.
١٠- جۆرە گیراوەیەکە + بەشێکی لەشە (پ) + فەساد.
١١- خۆیەتی (ت) + خڕ + سێ پیتی وەک یەک + ئەندامێکی لەشە.
١٢- ئەندامێکی لەشە، نەخۆشی دروست دەکات.

تێبینی:

ت = تێکەڵاو. پ = پێچەوانە.
ع = عەرەبی. E = ئینگلیزی.

سەرە قەڵەمێ لەمەڕ یەکەم فڵچەی ددان: سیواک

ئایا فڵچەی ددانی سەردەم پێشان چی بوو؟ بێگومان سیواک بوو. سیواک سوننەتی پێغەمبەرانی پێش پێغەمبەری ئێمەش بووە ومیللەتانی سەر بە خۆیانیان فێر کردووە وەکو نەریتێکی پاک و خاوێنی دەم و ددان بە کاری بێنن چونکە لەو دەمەوە ڕاز و نیاز و یادی خوا گوزەر دەکا، کەواتە با پاکو تەمیز بێ، بۆگەنی نەبێ چونکە ئەو دەمە بەو ووتانە پاک دەبێتەوە، ئەمە و جگە لە سوودی زۆری پاکژیی و تەندروستیی بۆ کەسی بە کار هێنەر. بەڵام ئایا بە کار هێنانی فڵچە و مەعجوون جێی دەگرێتەوە؟ بەندە پرسیم لە هێژا (د.فایەق نەقشبەندیی) خوا دەست بە باڵییەوە بگرێ ئەلهەقی جەوابی دایەوە: (ئەگەر بە هەمان نییەتی دینداری بێ ئەو خێرەی دەگا). بەس من لەو بڕوایەم، کەوا:

١. هەر سەری دوازدە سەعاتان جارێک بە فڵچە و مەعجوون ددانەکانمان بشۆین، باشە. بەمەرجێک (هەر چەندە ئەو مەرجە لەبەر نەزانین زۆر کەس نابیەنە دی) لە سێ خولەک کەمتری پێ خەریک نەبین ئەگینا تەنیا ماندوو بوون و پارە خەرج کردنمان بۆ دەمێنێتەوە.

٢. لەو کاتانەی سوننەتن بە کاریان بێنین، سیواکان بە کار بێنین، وەکو: بەر لە دەست نوێژ و بەر لە نوێژان و بەر لە خوێندنی قورئان و بەر لە نووستن و دوای هەڵسان.

٣. تێبینیم کردووە هێندێ کەسی خۆ بە دیندار زان بە بۆنە و بێ بۆنە بە کاری دێنن. من بەمانە دەڵێم: (هەموو شت بە خێ و خێش بە مەعنا) عارەب دەڵێ (لکل مقام مقال) یان دیوومە هێندێ لەم کەسانە کە خۆ بە بەدین دەزانن، سیواکەکەیان بە جۆرێ لە سەر بەرکیان دیار دەخەن کە بە من دیمەنەکەی جوان نییە. بەڵکو من پێم جوانە بە سەرە قەڵەمێک بشارڕێتەوە جوانترە، من ئەمە دەڵێم تەنیا وەک کارێکی زەوقی سەلیم، ئەگینا نازانم چی لە بارەیەوە هەبێ لە سوننەت و ئەسەر. بۆ ئەوانەش کە فشە بە سیواک دەکەن، دەڵێم: ئەگەر سیواک باش نەبووایە کارگەکانی مەعجوون دروست کردن سوودیان لە هەویری دار سیواک وەرنەدەگرت بۆ کردنە ناو مەعجوونی ددان. ئەوەتا تەنانەت مەعجوون هەیە بە ناوی (کۆلی میسواک) ئەدی ئەوە بەڵگەی کەڵک و سوودی سیواک نییە کاکە گیان!

(د. ئازاد مستەفا)



ئێمە و ئێوە

له یادی سەری سالْدا: خوێ کردنە برینەکانی ئەم میللەتە ستەمدیدەیە

له کاتێکدا هەولێرییان بە دەردی بێ کارەبایی هەشت کاتژمێر له بیست و چوار کاتژمێرەوە دەناڵێنن!!؟ دەبینین پارێزگای هەولێر له باتی هەولْدان بۆ چاککردنی ئەم کارەبایە (٧٠٠) ملیۆن دینار تەنیا بۆ ڕازاندنەوەی قەڵا بە گلۆپی جوانی بە بۆنەی سەری سالْ سەرف دەکات. بە ڕاستی من هێندێ شت دەبینم، برینانم پێ دێنەوە سوێ. لەوانەش: ئەم دیمەنە نە شازە (نە شاز بە دەروونی جەماوەری ستەمدیدەی گەل کە هەزاران برینی ئەوتۆیان هەیە، کە له باتی سارێژ کردنیان خوێیان پێوە دەکرێ له لایەن کار بە دەستانەوە؟!). من له کاتێکدا بە ڕۆژ دەسووڕامەوە بە تاکسی له چەندان جێ دیتم نوسرا بوو (تانکەری مەرافق) دەگەڵ ژمارەیەکی مۆبایل یان (ئامێری بلۆک) دەگەڵ ژمارەی مۆبایل کە بە خەتێکی ئەوپەڕی نا شیرین نووسراوە، جا وەرە ئەم دیمەنە ببینە و بەراووردی بکە لەگەل زێنەتی جوانی شەوانی سەری سالْی ئەم هەولێرە!! براینە زۆر باشتر بوو خاوەنی ئەم ژمارە مۆبایلانەتان بدیتبایەوە و لێتان پرسیبانەوە ئەو ڕێکلام نییە، ئەوە نە بوونی زەوقی سەلیمە و ئەو (٧٠٠) ملیۆنەتان له کیسەی ئێمە دەرنەهێنابایە و لەو جۆرە پێ بژاردنانە کۆتان کردبایەوە باشتر بوو!! شێروانی

تۆمار کردنی حالەتێکی نوێ له ئەنفلەوەنزای باڵندە له وولاتی میسر

له نۆزدەی ئاداری سالْی (٢٠١٢ز) وەزارەتی تەندروستی و نیشتەجێ کردنی وولاتی میسر ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئاگادار کردەوە له تۆمار کردنی حالەتێکی نوێ له پەسیووی باڵندە (avian influenza A) کە بە هۆی جۆری (A) ڤایرۆسی پەسیوو، کە کورت کراوەیی (H ٥ N ١) ڤایرۆسی پێدەووترێت. کەسەکە ئافرەتێکی نەخۆش تەمەنی چل سالاْن بوو خەڵکی پارێزگای (دقهلیە) بوو. ئەو ژنە له (٦)ی ئاداری (٢٠١٢ز) تووشی نیشانەکانی ئەنفلەوەنزا و پەسیوو بوو، دواتر له دوانزدەی ئاداری (٢٠١٢ز) له نەخۆشخانە خەوێنرا لەبەر ئەوەی باری تەندروستی نەخۆشەکە زۆر ووردە بەرەو خراپی چوو، هەر چەندە دەرمانی (Oseltamivir) دژە ڤایرۆسی درایێ بەلاْم ئەو ژنە له بەرواری پانزدەی ئادار بە هۆی خراپ بوونی باری تەندروستی گیانی له دەستدا. حالەتەکە له لایەن تاقیگەی ناوەندی نیشتیمانی وولاتی میسر سەلمێنرا کە ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزای باڵندە (H ٥ N١) بوو، دوای بەدوا داچوونی هۆکاری چۆنیەتی تووشبوونی ژنەکە بەو نەخۆشییە دەرکەوت کە بە هۆی پەلەوەری نەخۆش کە له حەوشەی پشتەوەی مالْەکەیان بەخێویان دەکرد تووشی ژنەکە هات بوو. ئەوەی شایانی باسە: له وولاتی میسر له سەرەتای دەرکەوتنی ئەو پەتایە هەتاکو ئەمرۆ نزیکەی (١٦٤) حالەتی تووش بوون بەو ڤایرۆسەوە تۆمار کراوە، لەوانە (٥٨) حالەتیان مەترسیدار بوو.

د.بثینە غنیم
WHO iraq epidemiologist

گولْ بژێرێک له پزیشکایەتی پێغەمبەر(د.خ)

پزیشکایەتی پێغەمبەر (د.خ) کە له پێغەمبەر (د.خ) بۆمان ماوەتەوە، کۆمەڵە فەرموودەیەکی پێغەمبەرە (د.خ) کە ژمـــارەیان دەگاتە (٣٠٠) سێ سەد فەرمـــوودەیە، کـــە دوای وەفاتی کۆکراونەتەوە. لەم فەرموودانە هەندێکیان شێوەی حـــوکمیان وەرگـــــرتووە و بنەمای گشتی بۆ پـــاراســـــتنی دروستـــییـــان تێـدایە.

سەبارەت بە نەخۆشی و پزیشکایەتی له فەرموودە پیرۆزەکاندا چی هاتووە؟

پێغەمبەر (د.خ) فەرموویەتی: (هەموو دەردێ دەرمانێکی هەیە، ئەگەر دەرمانەکە دەردەکە بپێکێ (واتە: نەخۆشییەکە دەست نیشان بکرێ، دەرمانی ئەو نەخۆشییە بدرێ بە نەخۆشەکە له وەختی خۆیدا)) بە ئیزنی خودا ئەو نەخۆشە چاک دەبێتەوە. هەروەها پێغەمبەر (د.خ) فەرموویەتی: (خودای گەورە و بێ هاوتا، هیچ دەردێ نییە کەوا نارد بێتی و دەرمانێک و سەبەبی شیفایەکی بۆ نە نارد بێ). واتە: بۆ هەموو نەخۆشییەک دەرمانێکی دروست کردووە، مەرج ئەوەیە دەرمانەکە بدۆزیتەوە، نەخۆشییەکە دەست نیشان بکرێ، وە له وەختی خۆیدا بە هەل و مەرجی پزیشکایەتی دەرمانەکەی بدرێتێ.

پێغەمبەر (د.خ) فەرموویەتی: هیچ بەلاْیەک نییە کە تووشی موسڵمانان ببێ و خوا بەو بەلاْیە گوناهێکی نە بەخشێ. تەنانەت دڕکێکیش بە جێیکیدا بچێت (گوناهیک لا دەبا). پێغەمبەر(د.خ) کە ناساغ بوایە جیبریل (سلاْوی خوای لەسەر) پاڕانەوەی بۆدەکرد، دەی فەرموو:

بسم‌الله یبریک و من کل داء یشفیک، و من شرحاسد اذا حسد، و من شر کل ذی عین (موسلیم). واتە: بە ناوی خوا، خوا چاکت دەکاتەوە له هەموو دەردێک شیفات دەدات، له شەڕی حەسوود کە حەسادەتی پێ بردی و تەمای بوو زیانت پێ بگەینێ، له شەڕی هەموو چاو پیسێک دەتپارێزێ. هەروەها ئەبوو سەعیدی خودری (ڕەزای خوای له سەر) دەفەرمووێ: جیبریل – سلاْوی خوای له سەر – تەشریفی هاتە خزمەت پێغەمبەر (د.خ) فەرمووی: ئەی موحەممەد ئەوە نا ساغی؟ فەرمووی: بەڵێ.

جبریل (سلاْوی خوای لەسەر) فەرمووی: (بسم‌الله ارقیک، من کل شیء یؤذیک، من شر – کل نفس او عین حاسد، الله یشفیک، بسم‌الله ارقیک) (مسلم). واتە: (بە ناوی خوا بۆت دەپاڕێمەوە و داوات له بۆ دەکەم، له شەڕی هەموو شتێک کە زیانت لێ بدات، له شەڕی هەموو نەفسێک، یا چاوی پیس و حەسوود، خوا شیفات بدات، بە ناوی خودا پاڕانەوەت بۆ دەکەم). هەروەها عوسمانی کوڕی عاسی سەقەفی (خوای لێ ڕازی بێ). شکایەتی ئازاری جەستەی بردە خزمەت پێغەمبەر(د.خ) کە لەو وەختەوە موسڵمان بووە ئەو ئازارەی هەیە، پێغەمبەر(د.خ) پێ ی فەرموو: دەست بنێرە سەر ئەو جێ ئازارە و سێ جاران بڵێ (بسم الله) حەوت جاریش بڵێ (اعوذ و بالله و قدرته من شر ما اجد و احاذر) – مسلم، واتە : (پەنا دەگرم بە خوا و قودرەتی خوا له شەڕی ئەو ئازارەی کە هەمە و لێ ی دەترسم).

عبدالعزیزی کوڕی سوهەیب دەفەرموێ: من و سابیتی بەنانی (بەر ڕەحمەتی خوا بکەون). چووینە خزمەت ئەنەسی کوڕی مالیک (ڕەزای خوای لێ بێ). سابیت عەرزی کرد: ئەی ئەبا حەمزە ئازاریکم هەیە، فەرمووی: داوا و پاڕانەوەکت بۆ بکەم کە پێغەمبەر(د.خ) کردوویەتی؟ عەرزم کرد: بەڵێ. فەرمووی: (اللهم رب الناس، مذهب الباس، اشف انت الشافی، لا شافی الا انت، شفاء لا یغادر سقما) (بخاری)

ئیمامی ئیبنو حەجەر دەفەرموێ: ئەم فەرموودەیە ئەمەی لێ وەردەگیرێ: کەوا بۆمان هەیە نێوی خوای بێنین بە غەیری ئەوەی له قورئاندایە بە دوو مەرجان:

١- ناتەواوی دانە پاڵی خوای لێ نە فامرێتەوە.
٢- ئەسڵێکی لەقورئاندا هەبێ کە ئەمەیان له مەیانا دەفەرمووێ: (و اذا مرضت فهو یشفین) (الشعراء-٨٠)

ئەسمای کچی ئەبوبەکر ×یدیق (ڕەزای خوا له هەردووکیان) کە ژنی تا داریانە بهێنایە خزمەت کە دووعای بۆ بکا. ئاوی دەهێنا دەیکردە ناو بەرۆکیەوە، دەیفەرموو: پێغەمبەر(د.خ) فەرمانی پێ دەدایین کە بە ئاو ساردی بکەینەوە (بوخاری) .

پۆزش

داوای لێبووردن له خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک و هەوادارانی ئەو گۆڤارە دەکەین کە له ژمارەی پێشوو (ژمارە ٢٠ بوو) بەهۆی هەڵەیەکەوە لەسەر بەرگ کە (ژمارە ٢١) نووسرابوو کە له ژمارە سفرەوە تا ژمارە بیست دەکات بیست و یەک ژمارەی لێ دەرچووە بۆیە دووبارە داوای لێبووردن له هەمووان دەکەین.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت کەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە ($١٠٠) سەد دۆلاری ئەمریکی خەملێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

وەڵامی ووشەی بزری پێشوو: شاعیری کورد (هێمن موکریانی) بوو.

داواکاری:

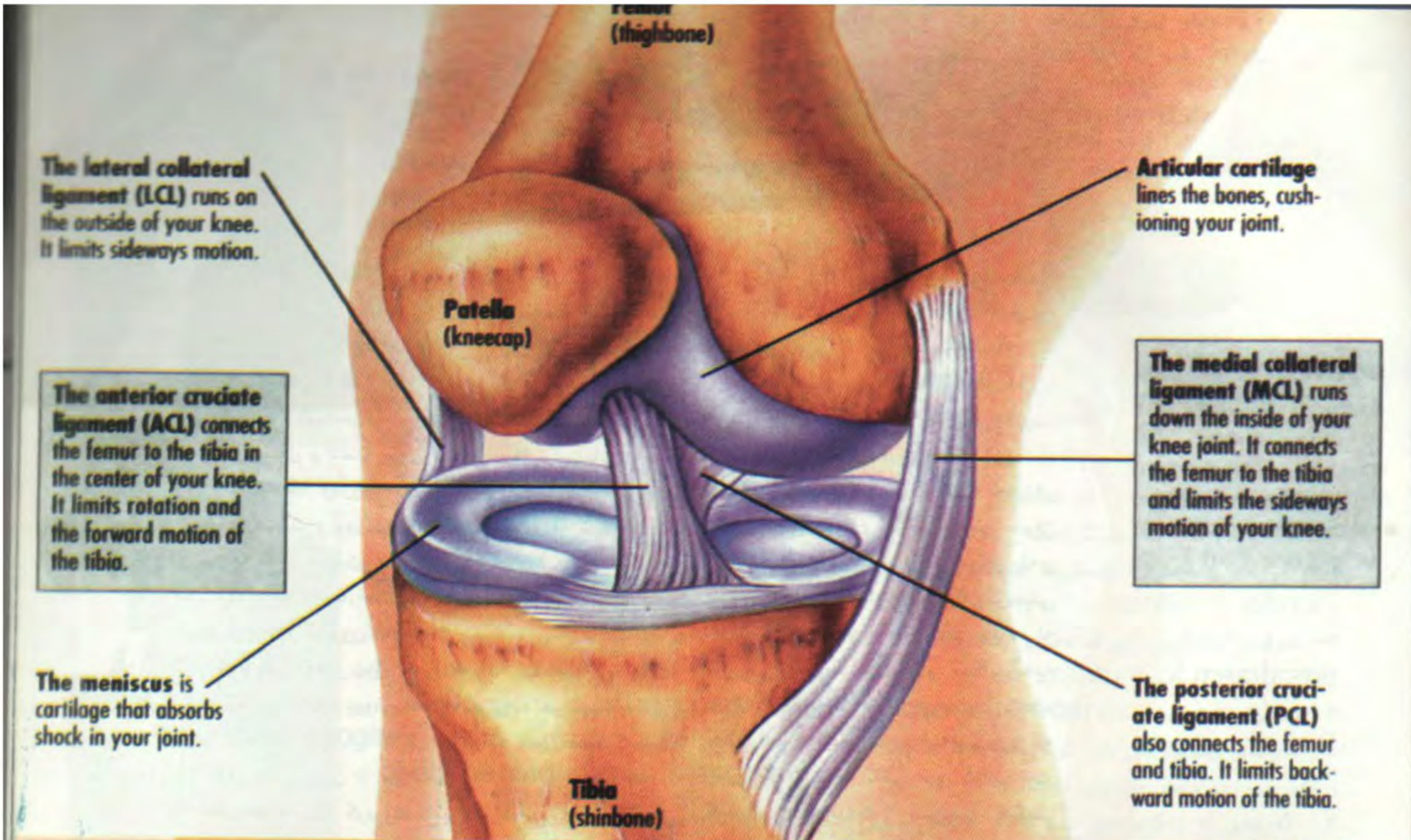
داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا گۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی نەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

شیکاری ژمارەی پێشوو

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ن	ی	ا	ی	چ		ن	ا	م	ر	ە	د	1
ە	م	چ	ە	چ	ل	ا	م	و	د	ۆ	ی	2
خ	خ		ل	ی	س	ی	ڕ	ک		ا	ا	3
ۆ	ۆ	ل	ی	ج		ر	ا	ب	و	و	ڕ	4
ش		ا	چ	ل	م	ە	د		د	د	د	5
ی	ە	د	ر	ۆ	ط	ە	ە	ڕ	ە	ش	ە	6
	ل	ط	و	ط		ی	د	ە	و	ل		7
ر	ب	ە	ط	ە	ت	ر	ۆ	ق	ە	ل	م	8
ا		ز	ر	ر	س	ە	ی		ا	ک	ڕ	9
س	م		ە	د		ی	ی	ی		ە	ە	10
ت	ا	ت	س	ۆ	ر	ش	ی	ن	ێ	ذ	ڕ	11
ی	ر	ت	ە	س		ن	ی	د	ر	ا	م	12

سۆدۆکۆ - شیکاری

7	1	7	6	4	3	5	9	2
5	6	9	2	7	1	4	3	8
3	4	2	5	9	8	6	7	1
4	2	6	1	3	9	8	5	7
7	3	5	4	8	6	1	2	9
1	9	8	7	2	5	3	4	6
6	5	4	9	1	2	7	8	3
9	8	1	3	5	7	2	6	4
2	7	3	8	6	4	9	1	5



ئازاری کڵاوەی چۆک لە گەنجان
(Chondromalacia Patella)



د.چرا کاوە حەوێزی
ماستەر لە نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم

ئەوە بریتییە لە کرکراگەیەکی نەرم کە دەکەوێتە ژێر کڵاوەی چۆکەوە، یارمەتی جومگەکە ئەدات لە کاتی ڕۆیشتن و نووشتانەوەدا. ئازارەکە پەیدا ئەبێت لی ئەنجامی لێخشانی ئەم کرکراگەیە لەگەل ئێسکی کڵاوەی چۆک کە بە زۆری لە گەنجان و وەرزشەوانان ڕوو دەدات.

• نیشانەکانی:

مرۆڤەکە هەست بە ئازارێکی زۆر ئەکات لە ناوەوەی چۆکی بەتایبەتی لە کاتی ڕۆیشتن، سەرکەوتن و هاتنە خوار لە پەیژە. بەڵام کاتێک کە پزیشک پشکنینی بۆ ئەنجام دەدات ئەوا هیچ نیشانەیەکی هەوکردنی تیایا نابینێت، (واتە: سوریبوونەوە، ئەستوور بوون، نەجوولان) وە ئەم نیشانانەی نییە. وە بە گرتنی تیشک دەردەکەوێت کە جومگەی چۆکی هیچی لێ نەهاتووە.

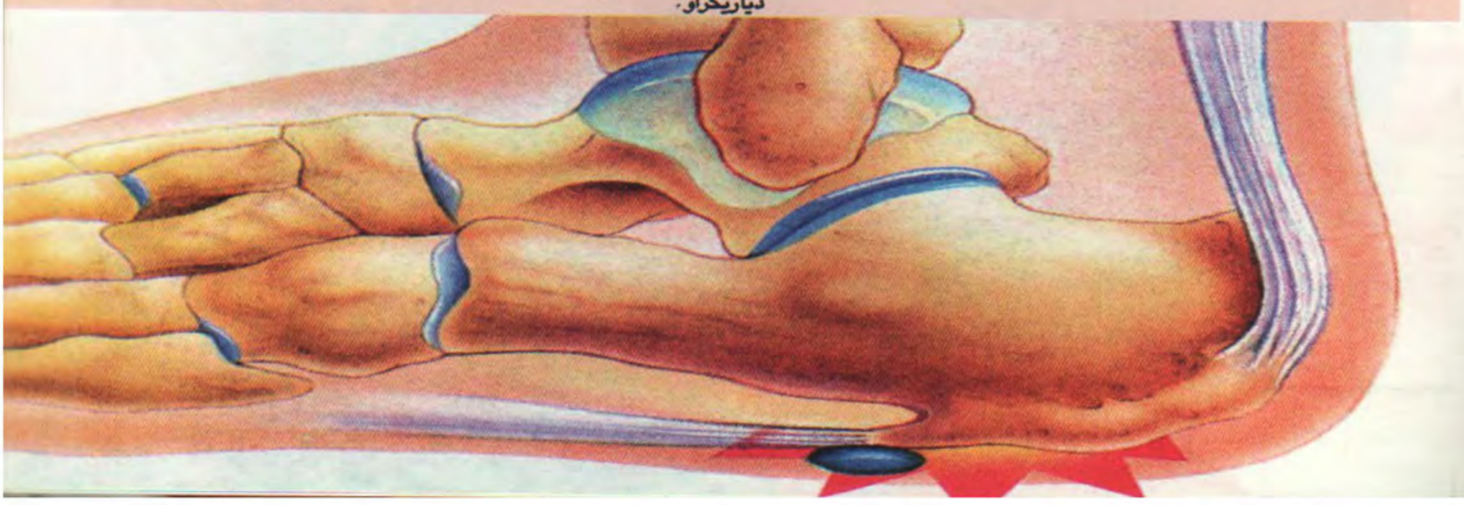
• هۆکارەکانی:

بە شێوەیەکی گشتی هۆکارەکانی نەزانراوە بەڵام ئەم هۆکارانە کار ئەکەنە سەری:

١. وەرزش کردنی نادەندروستانە یان نووشتاندنەوەی چۆک بۆ ماوەیەکی زۆر.
٢. کرژ بوون لە ڕیشاڵە ماسولکەی ڕان .(Ilio tibial band)
٣. جێگیر نەبوونی ئێسکی کڵاوەی چۆک.

• چارەسەری:

١ — نە نووشتاندنەوەی چۆک، وە خۆ دوور گرتن و نەکردنی ئەو جۆرە وەرزشانەی کە ئازار بە چۆک دەگەیەنێت.
٢ — بەستنەوەی جومگەی چۆک بە باندج، وە بەرز کردنەوەی قاچ.
٣ — دانانی بەفر لە سەر جومگەکە بۆ ماوەیەکی کەم.
٤ — وەرزش کردن بەپێی ڕێنمایی وەرزشەوانی تایبەت یان پزیشکی پسپۆڕ بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکانی قاچ و ڕان.
٥ — بەکار هێنانی دەرمان بەپێی ڕێنمایی پزیشک بۆ ماوەیەکی دیاریکراو.



وەرزش و دوو گیانی

١- سوودی وەرزش لە کاتی دوو گیانی بۆ دایکەکە چی‌یە؟

سوودی وەرزش لەکاتی دوو گیانی بۆ دایکەکە:

ا- ڕاهێنانی کۆئەندامی سووڕان و کۆئەندامی جوولە و چالاک بوونیان و دڵنیا بوون لە تەواو کار کردنیان.

ب- دایک، کە وەرزش لە کاتی دوو گیانی دەکات ڕای لە خۆی دەبێت و وورەی بەرز دەبێتەوە و لە ترس و دڵە ڕاوکێ بە دوور دەبێت.

ت- ڕێگایەکە بۆ پاراستنی کێشی لەش مانەوەی لە یەک بارداو و قەڵەو نەبوون.

پ- کەم کردنەوە و دوور کەوتنەوە لە نیشانەکانی، وەک: پشت ئێشان و کەم بوونی مەینی خوێن لە خوێنهێنەرەکانی قاچ (Varicose Vein) واتە قاچ شین هەڵناگەرێت.

ج- خەو باش بوون (Improved sleep) .

ح- هەروەها وەرزش کردن لە کاتی دوو گیانی ئەگەری تووش بوون بە شەکرەی کاتی دوو گیانی (Gestational diabetes) لەو ئافرەتانەی کە ئامادە باشیان تێدایە بۆ تووش بوون، کەم دەکاتەوە.

سوودی وەرزش لە کاتی دوو گیانی بۆ کۆرپە؟

١- هاتنە خوارەوە و کەم بوونی خوێنی چوو بۆ وێڵداش و منداڵدان. یارمەتی گەشە و چاک بوونی کاری وێڵداش دەدات، بەمەش کۆرپەکە قایمتر دەبێت، هەروەها مەزندە دەکرێ کە لە کاتی لە دایک بوونیش منداڵی ئەو ئافرەتانەی کە وەرزش لە کاتی دووگیانی دەکەن ئاسانتر بێت و کۆرپەکە زیاتر بەرگەی سەختییەکان (Stresses) و نارەحەتیەکانی کرداری لە دایک بوون بگرێت، ئەگەر هاتوو ئافرەتەکە بە زەحمەت منداڵەکەی بوو.

٢- ئەو منداڵانەی لەو دایکانە دەبن کە لە کاتی دوو گیانی وەرزش دەکەن تا ڕادەیەک بە ئاگاتر و ژیرتر دەبن کەم جەنەی ((crankinessدەگرن.

٣ - دیراسە نوێیەکان ئەوەیان دەرخستووە منداڵی ئەو ئافرەتانەی کە لە کاتی دوو گیانی وەرزش دەکەن تا ڕادەیەک شەمسی (leaner) دەبن، واتا: بەژنێکی باریک و ڕێکیان دەبێت. وە دیراسەکان دەریان خستووە لە ئافرەت کە دوو گیان نەبێت، وەرزش کردن دەبێتە هۆی کەم چوونی خوێن بۆ ناو ڕیخۆڵەکان و بەرز بونەوەی پلەی گەرمی لەش و بەکار بردنی گلایکۆجینی عەمبار کراو بۆ وەدەستهێنانی ووزە. لە ئافرەتی دوو کیانیش ئەو میکانیزمەیە لەوانەیە مەترسی بۆ دروست بکات، بەڵام لەم دوایی‌یەدا ئەوە سەلمێنراوە کە وەرزش کردن لە کاتی دوو گیانی بە گوێرەی ڕێنماییەکان سوودی یەکجار زۆرە.









• کێن ئەو ئافرەتانەی کە لە کاتی دوو گیانی نابێت وەرزش بکەن:

١ - ئەوانەی مەترسیان لێدەکرێت منداڵیان زوو ببێت (preterm labour).

٢ - ئەوانەی سەراویان زوو دەتەقێت (premature rapture of membrane).

٣- منداڵیان نا تەواوە (incompetent cervix).

٤ - ئەوانەی زگ و زایان زۆر کردووە (چەند منداڵێک) و مەترسی زوو منداڵ بوونیان لێدەکرێت.

٥ - ئەوانەی لە یەکەم دوو سێ مانگ تووشی خوێن بەر بوون دەبن.

٦ - نا رێکی وێڵداش((placenta previa)).

٧- ئەو ئافرەتانەی لە کاتی دوو گیانی تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بوون.

ڕێنمایی کۆلێژی ئەمریکی بۆ وەرزش کردنی ئافرەتی دووگیان:

بەمجۆرە ئەم کۆلێژە بەم شێوەیە ڕێنمای ئافرەتان دەکات:

ا — ئەو ئافرەتانەی دوو گیانن هیچ نەخۆشییەکیان نییە و هیچ ماکێکی دوو گیانی لە سەریان نییە، دەتوانن وەرزش بکەن بە مەرجێ لە وەرزش کردن خۆ کوژ نەبن، واتە: خۆ زۆر هیلاک نەکەن.



ب - ئەو ئافرەتانەی کە پێش دوو گیانی قەڵەون و تەمبەڵن ((in active)) یان نەخۆشییەکیان هەیە یان لە کاتی دوو گیانی تووشی ماکێکی دوو گیانی بوونە، پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکەن بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی. ئەو ئافرەتانەی کە لەگەڵ دوو گیانی تووشی تێکچونی شەکرەی کاتی دوو گیانی بوونە((Gestational diabetes)) سوود زۆر لە وەرزش کردن وەر دەگرن.



ج — ئەو ئافرەتانەی کە پێشتر وەرزشییان دەکرد بەڵام لە کاتی دوو گیانی تووشی مەترسی زوو منداڵ بـــوون (preterm labour)یـــان گەشە نەکردنی کۆرپە دەبنەوە پێویست دەکات لە دووەم وسێیەم سێ مانگی دوو گیانی وەرزش نەکەن.



*سەرچاوەکان:

Physical medicine and rehabilitation secrets , ٢nd edition , ٢٠٠٢.

یاریزانە بە ناو ساڵ کەوتووەکان

لەبەر ئەوەی ژمارەی دانیشتووان ڕوو لە زیاد بوونە و خزمەت گوزاری تەندروستی باش بووە بە هۆیەوە ژمارەی ئەو کەسانەی کە تەمەن دەکەن و دەگەن بە سەرووی (٦٥) ساڵی ڕوو لە زیاد بوونە. لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا مەزەندە دەکرێت کە لە ساڵی (٢٠٣٠ز) ژمارەی ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە سەرووی (٧٠)ساڵییە بگات بە (٧٠) ملیۆن کەس، هەر چەند ژمارەی بە ناو ساڵ کەوتووان زیاد ببێت، دەبێت تواناکان بۆ باشتر کردنی خزمەتی تەندروستی بۆ پیرەکان زیاد بکرێت. زۆر لەو ئاریشە تەندروستییانەی کە تووشی پیرەکان دێت بە هۆی نەجوولانەوە و تەمبەڵی تووشیان دێت، هەر بۆیە مرۆڤ ئەگەر بە ناو ساڵ کەوت ئەگەر وەرزشەوانیش نەبێت دەبێت خۆی لە سەر وەرزش کردن ڕابهێنێت بۆ ئەوەی دوور بێت لە نەخۆشییەکان. زۆر لە دیراسەکان دەریان خستووە کە زۆر لەو گۆڕانکارییانەی کە لە پیران ڕوو دەدەن هۆکارەکەی پیر بوون نەبووە بەڵکو هۆکارەکەی نەجوولانەوە و خۆ ڕانەهێنانە لە سەر وەرزش کردن. وەرزش کردن بەیارمەتی بە هێز کردنی جەستەی مرۆڤ دەدات و مرۆڤ چالاک دەکات هەر چەند بە ناو ساڵیش بکەوێت. ئەوانەی کە تەمەنیان هەیە و وەرزش دەکەن توانای جەستەییان زۆر بە هێز دەبێت و چالاک دەبن و بەرگەی زۆرتر دەگرن و کەمتر تووشی نەخۆشی دێن. هەر لەبەر ئەوە پێویستە لە سەر هەمووان هانی ئەو کەسانەی کە بەناو ساڵ کەوتوون بدەین بەژداری لە وەرزشەکان بکەن و جوولانەوەیان هەبێت. هەندێک لە یاریزانان هەتا تەمەنی زۆر لەو جۆرە وەرزشە دەمێنن کە لە سەرەتای گەنجی دەستیان پێکردووە، هەر چەند توانای جەستەیی و چالاکییان وەکو پێشتر و کاتی گەنجی نامێنێت بەڵام توانای جەستەیی ئەو یاریزانە مەرج نییە یەکسەر ڕوو لە کەمی بکات بەڵکو گۆڕانکاری بە هۆی تەمەن بەرەبەرەیە و هێدیلۆکانەیە، بەمەش هێدی هێدی توانای جەستەیی یاریزانەکە ڕوو لە کەمی دەکات چونکە جەستەی یاریزانەکە لەگەڵ پیر بوون چەند گۆڕانکارییەکی فسلەجی بە سەر دادێت کە کار لە سەر توانا و چەند جارە و چەند بارە و چەندێتی توانای یاریزانەکە دەکات بەمەش ناتوانێت وەکو پێشتر بەژداری کارا لە یارییەکان بکات. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە یاریزان لەگەڵ بە ساڵا چوون لەوانەیە چەند هۆکارێکیتری بۆ پەیدا بێت کە کار لە سەر توانای جەستەیی یاریزان دەکات، ئەوانیش:

١. چەند جار تووشی پێکان هاتووە.

٢. چەند بەژداری لە یارییەکان و ڕاهێنان کردووە، ئایا لەو وەرزشە بۆ ماوەی زۆر دوورکەوتۆتەوە؟

٣. دەرکەوتنی نەخۆشیتر لە سەر یاریزانەکە کە لەگەڵ بە ناو ساڵ کەوتن دەردەکەون وەکو نەخۆشییەکانی دڵ.

ئەمانە هەموو دەوریان دەبێت لە مزۆ کردنەوەی مانەوەی یاریزان لە سەر گۆڕەپانی یارییەکان، بە تایبەتی ئەگەر ئەوەش بزانین کە وەرزش کردن وەکو هۆکارێکی خۆ پاراستنە لە زۆربەی نەخۆشییەکانی وەکو نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و زیاد بوونی ئاستی چەوری لە ناو خوێن و قەڵەوی و نۆرەی مێشک و شێرپەنجە و نەخۆشی شەکرە و حەمۆکی و ڕاڕایی. کەسی وەرزشەوان لەو هەموو جۆرە نەخۆشییە بە دوور دەبێت یان ئەگەر ئەگەری تووش بوونی زۆر بوو، ئەوا دەرەنگتر تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەبێت.

- گۆڕانە فەسلەجییەکان کە بە سەر مرۆڤی بە ساڵا چوو دادێت:

١. کۆئەندامی دڵ و سووڕان بەرزی لێدانەکانی دڵ کەم دەبێتەوە و بڕی خوێنی توور دراو کەم دەبێتەوە، بەمەش: تەوژمی خوێن لە دڵ کەم دەبێتەوە و فشاری خوێن بەرز دەبێتەوە.

٢. کۆئەندامی هەناسەدان توانای سییەکان کەم دەکات، ژمارەی لێدانەکانی هەناسەدان زیاد دەکات و کاری هەناسەدان زیاد دەکات، بڕی هەوا لە ناو سییەکان کەم دەکات.

٣. کۆئەندامی جووڵە قەبارەی ماسولکەکان کەم دەکات، توندی ماسولکەکان کەم دەکات، بڕی چڕی ئێسقانەکان کەم دەکات، توندی بەستەرە شانەکان کەم دەکات، کەشەنگ بوونی ماسولکە و بەستەرەکان و بەستەرە شانەکان و ڕەقبوونیان زۆر دەبێت.

٤. خوێن قەبارەی پلازمای خوێن کەم دەبێت، قەبارەی خڕۆکە سوورەکان کەم دەبێت، بەمەش قەبارەی خوێن ڕوو لە کەمی دەکات.

٥. کۆئەندامی دەمار فرمانی دەمارەکانی جووڵە کەم دەکات، هاوچۆنیەتی لە نێوان دەمارەکان کەم دەکات و هاوسەنگی کەم دەکات و هەستەکان ڕوو لە کەمی دەکات.

- سوودەکانی وەرزش بۆ پیر و بە ناو ساڵ کەوتووان:

وەرزش سوودی زۆری هەیە بۆ هەموو تەمەنێک بەڵام بۆ پیرەکان ئەگەر هاتوو بە گوێرەی ڕێنمایی تەندروستی جووڵانەوە ئەو



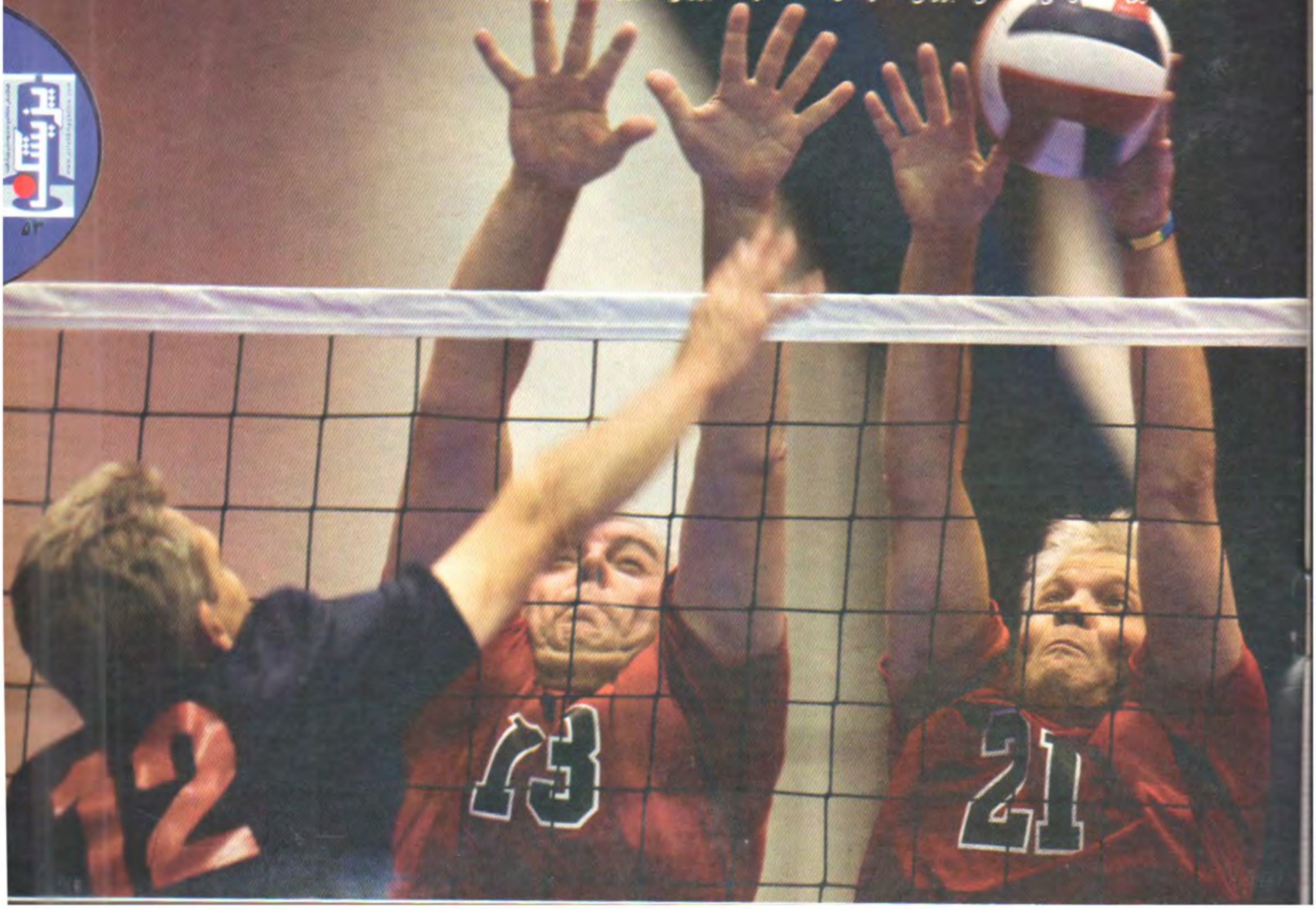
سوودانەی هەیە: مەترسی بۆ ژیانی و تەندروستی کەم دەکاتەوە و بیر کردنەوەی باشتر دەبێت و کەمتر پەکی دەکەوێت و بڕوای زۆرتر بە خۆ دەبێت و خەوی باشتر دەبێت و زیاتر تێکەڵاوی کۆمەڵگا دەبێت و باری دەروونـی جێگیر دەبێت و هۆشیاری دروستی زۆرتر دەبێت بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی. لە هەمان کاتدا نابێت ئەوە لە بیر بکەین کە وەرزش کردن لە پیرەکان لەوانەیە مەترسی بۆ سەر کەسەکە زیاد بکات ئەگەر بە گوێرەی ڕێنماییەکان نەبوو. ئەو گۆڕانکارییانەی کە بە هۆی بە ناو ساڵ کەوتن بە سەر ماسولکە و ئێسکەکان و بەستەر و بەستەرە شانەکان و کرکراگە دادێن ئاسانکاری لە یاریزانی بەناو ساڵ کەوتوو دروست دەکەن کە تووشی بریندار بوون بە هۆی بەرکەوتن بێت. هەروەها خراپ کارکردنی هەستەوەرییەکان بەتایبەتی هەستی بیستن یان بینین یان تێکچوونی هاوسەنگی کە لەگەڵ بەناو ساڵ کەوتن دەردەکەوێت ئەگەری تووشبوونی یاریزانە بە ناو ساڵ کەوتووەکە بە بەرکەوتن و بەربوونەوە زیاد دەکات کە لەوانەیە ببێتە هۆی بریندار بوون و ئازار گەیشتن و هەندێک جار شکانی ئێسقانەکان.

• سەوەفان لە یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو:

هەر چەند سەوەفان لە یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو بەشێوەیەکی بەر چاو دەبینرێت بەڵام وەرزش کردن هیچ کاتێک هۆکار نەبووە بۆ تووشبوون بە سەوەفان بەڵکو چەند هۆکارێکیتر هەن کە دەبنە هۆی دەرکەوتنی سەوەفان لە یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو، لەوانە: قەڵەوی، [illegible]وشی [illegible]کماکی، بوونی سەوەفان لە خانەوادە، بوونی تێکچوون لە زیندە میکانیزمەکان لەگەڵ بوونی بەرکەوتن لە پێشدا. هەتا ئێستا تەواو نە هاتوونەتە سەر ئەو باوەڕە کە وەرزش نابێتە هۆی سەوەفان، چونکە زانراوە کە زۆر بریندار بوونی بچووک بۆ ڕووی جومگەکان یان بەستەرەکان هۆکار دەبێت لە تووشبوون بە سەوەفان. هەر چەند ئەوە سەلمێنراوە کە وەرزش کردن بەتایبەتی لە هەوای سازگار یارمەتیدەر دەبێت لە نەهێشتنی نیشانەکان و پەککەوتن و ئازاری سەوەفان.

• یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو چۆن پێکانی چارەسەر دەکرێت؟

لە چارەسەر کردنی پێکان لە یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو درەنگتر دەکەوێت لە یاریزانی گەنج چونکە یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو درەنگتر دەنگ دەکات و داوای چارسەر دەکات بە بەراوورد لەگەڵ یاریزانی گەنج. ئەم دواکەوتنەش لە چارەسەر کردنی پێکان ڕەنگ بێت ببێتە هۆی درێژ بوونەوەی نیشانەکان و سیرایەت کێشانی پێکانەکە و دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکان و درەنگ چاک بوونەوە و درەنگ گەڕانەوە بۆ یارییەکان. ئەوەش دەرکەوتووە کە یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو درەنگتر پێکانی چاک دەبێتەوە بەڵام زۆرتر لە یاریزانی گەنج گوێڕایەڵی ڕێنماییەکان دەبن و کاتیان زۆرتر لە یاریزانی گەنج بۆ چارەسەرییەکە تەرخان دەکەن و زۆرتر چارەسەرییەکان بە کار دێنن ئەمەش هۆکار دەبێت بۆ زووتر چاک بوونەوە لە پێکانەکە.



نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی دەم و ددان

• **ئایا نەخۆشییەکانی دەم و ددان دەبنە هۆی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ؟**

دیراسە نوێیەکان پەیوەندی تۆکمە دەردەخەن لە نێوان نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی دەم و ددان. لەم دواییەدا ئەوە ڕوون بووەتەوە کە نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی پدو هۆکارە بە شێوەیەکی سەرەکی بۆ تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، کە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا هۆکاری یەکەمی مەرگە لە سەرانسەری جیهاندا. ئەمەش ئەو کاتە دەرکەوت کە هەموو دیراسەکان ئەوەیان دەرخست کە ژمارەیەکی زۆر لەوانەی کە بەهۆی نەخۆشی دڵەوە مردن لە پێشتر نەخۆشی دەم و ددانەکانیان هەیە. ئێستا تەواو ڕوون بۆتەوە کە تەندروستی و پاک و خاوێنی ناو دەم ددان هۆکار دەبێت لە خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ چونکە بینراوە ئەو کەسانەی گرنگی بە پاک و خاوێنی و تەندروستی ناو دەم و ددانەکانیان نادەن زۆرتر لە کەسانیتر تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەبن، ئەمەش دەریدەخات کە پەیوەندی پتەو و ڕاستەوخۆ لە نێوان تەندروستی ناو دەم و ددانەکان و تەندروستی دڵ هەیە، وە بەتایبەت لەو ساڵانەی دوایی ئەو پەیوەندییە تەواو سەلمێنراوە بووە بە ڕاستییەکی زانستی و هەموو پزیشکانی دڵ و پزیشکانی دەم و ددان لە سەری کۆکن و هاو ڕان. ئەم ڕاستییەش بۆ ئەوانەی کە نەخۆشییەکی دڵیان هەیە دەبێت زیاتر و هـەروەک کەسانی ئاسایی گرنگی بە پاک و خاوێنی و تەندروستی ناو دەم و ددانیان بدەن لە بەر ئەوەی ئەگەر گرنگی بەو لایەنەی تەندروستی خۆیان نەدەن لەوانەیە تووشی ماک و ئاڵۆزی ببن بە هۆی تەندروست نە بوونی ناو دەم و ددانیان.

• **نەخۆشییەکانی پـدو، چۆن دەبنە هۆی تـووش بـوون بە نەخۆشییەکانی دڵ؟**

نەخۆشییەکانی پدو و ئەو بەکتریایانەی دەبنە هۆی هەوکردنی پدو هـەروەک هەموو جۆرە هەوکردنێکیتر کاردانەوەی لە سەر هەموو جەستەی مـرۆڤ دەبێت. یەکێک لە مـەزەنـدەکـان، ئـەوەیـە: کە نەخۆشییەکانی پدو دەبێتە هۆی گواستنەوەی بەکتریا و گەیشتنی بە ناو خوێن. لە ڕێگای سووڕی خوێن بڵاودەبێتەوە و لە ناو موولوولە خوێنبەرەکان بە گەردە چەورییەکان دەنووسێت و گەردە چەورییەکان لە یەک نزیک دەکاتەوە و دەبێتە هۆی نیشتنیان لە سەر دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکان، بەتایبەتی لە ناو خوێنبەرەکانی دڵ دەنیشێت. کە ئەمەش دەبێتە هۆی مەیینی خوێن یان قەتماغە بوونی، بەمەش ئەو کەسانەی نەخۆشی پدویان هەبێت ئەگەری تووشبوونیان بە ئاریشە و تۆرەی نوێی دڵ دەبێت. هەر لەبەر ئەوە لە ڕاپۆرتی گشتی پزیشکانی جیهان ڕوون کراوەتەوە کە تەندروستی دەم و ددان لە تەندروستی گشتی جەستەدایە و تەندروست بوونیان، واتە: ساغی و سەلامەتی کەسەکە، بۆیە پێویستە هەموو کەسێک ئاگاداری پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانی بێت، بە خێتی پزیشکی ددان خاوێن کردنەوە و فلچە و مەعجوون ددانی خاوێن بکاتەوە و بەشێوەیەکی ڕاست و دروست فێری چۆنیەتی شووشتن و خاوێن کردنەوەی ناو دەم و ددانی بێت. وە هەروەها هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات.









• ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە، چۆن ددانیان خاوێن بکەنەوە؟

ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە پێویستە بەم شێوەی خوارەوە گرنگی بە تەندروستی دەم و ددانیان بدەن:

١ – گرنگیدان بە خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم و ددان: ئەمەش بە بەکارهێنانی مەعجوون و فلچەی خاوێن کردنەوەی ددان و ساڵانە دوو جار سەردانی پزیشکی ددان بکات. هەتا ئەگەر هیچ گرفتێکیان لە ددان نەبوو، هەر بۆ دڵنیا بوون دەبێت ساڵانە دوو جار سەردانی پزیشکی بکات.

٢ – هەر ئاریشەیەک تووشی ددانەکان هات و سەردانی پزیشکی ددانت کرد، ئەوا: پزیشکی ددان لە نەخۆشییەکەی دڵ ئاگادار بکە و تێی بگەیەنە کە نەخۆشی دڵت هەیە و ئەو دەرمانەی کە دەیخۆیت بە پزیشکەکەی بڵێ. لە کوردستان زۆربەی نەخۆشەکان کارتی نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان هەیە، باشترە ئەو کارتە لەگەڵ خۆت بۆ لای پزیشکی ددان ببە.

٣ – پزیشکی ددان و پزیشکی نەخۆشییەکانی دڵ هەر چارەسەرێکیان بۆ نووسی بە گوێرەی ڕێنماییەکان بەکاریان بێنە (بەتایبەتی ئەگەر دژە زیندەگیان (Antibiotic) یان بۆ نووسی بووی)، چۆنیان بۆ داناوی ئاوا بەکاری بهێنە.

*** نەخۆشێک نەخۆشی دڵی هەبێت، تووشی هیچ ئاریشەیەک دێت ئەگەر نەشتەرگەری ناو دەم و ددانی کرد لای پزیشکی ددان؟**

ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە، ئەگەر نەشتەرگەرییەکیان لەناو دەم و ددان بۆ کرا ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە هەوکردنی پەردەی دڵ (التهاب الشغاف الجرثومي)، کاتێک خوێن بەربوونێک لە نەشتەرگەریەکی ددان ڕوودەدات دەبێتە هۆی چوونی ئەو بەکتریایانەی لە ناو دەمدان بۆ ناو سووڕی خوێن و گەیشتنیان بە یەک لە زمانەکانی دڵ یان شانەکانی دڵ یان پەردەی دڵ و نەخۆشەکە تووشی هەوکردن و نەخۆشی یەک لەو شانانەی دڵ دێت.

• خۆپاراستن:

لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکانی ناو دەم و ددان مەترسی بۆ سەر تەندروستی ئەو کەسانە دروست دەکات کە نەخۆشی دڵیان هەیە، هەر بۆیە ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە کاتێک سەردانی پزیشکی ددان دەکەن دەبێت جۆری نەخۆشییەکەی دڵ و ئەو دەرمانانەی بەکاری دەهێنێت بە پزیشکی ددان بڵێت هەتا پزیشکی ددان هەندێک هەنگاوی خۆپاراستن پیادە بکات و ئەگەر پێویستی بە ڕاوێژی پزیشکی دڵ هەبوو، ڕاوێژی پێ بکات. ئەو نەخۆشیانەی دڵ کە پێویستە لای پزیشکی ددان نەخۆشییەکان دەربخەن و نەیشارنەوە لەبەر ئەوەی مەترسی بۆ سەر تەندروستیان دروست دەکات، ئەمانەن:

١ – ئەوانەی زمانەی دڵی دەست کردنیان بۆ دانراوە.

٢ – ئەو نەخۆشانەی هەوکردنی پەردەی دڵیان هەیە.

٣ – نەخۆشییەکی زگماکی لە دڵ یان نەخۆشییەکی زگماکی لە زمانەکانی دڵ هەبێت.

٤ – ئەوانەی تێکچوون یان ڕەق بوون یان هەوکردنی زمانەکانی دڵیان هەیە، بۆ نموونە: زمانەی دڵی تووشی نەخۆشی بووە بەهۆی تای ڕۆماتیزمی.

٥ – داخوران و سیلاک بوونی زمانەی سیانی دڵ، وەک ئەو نەخۆشییەی کە پێیدەووترێت: داخورانی زمانەی سیانی. (MVP)

٦ – ئەستوور بوونی دڵ.

*** ڕێگای دروست بۆ خاوێن کردنەوەی دەم و ددان؟**

مرۆڤ لەگەڵ هەر دەست شووشتنێک دەبێت گۆلمە ئاوێک بخاتە دەمی و غەرغەرەی پێ بکات. شووشتنی ددان ڕۆژی دوو جار بە لایەنی کەم بە فلچەیەک کە دەنووکەکانی نەرم بێت و هەر مەعجوونێک بەکار بێنیت ئاساییە بەڵام دەبێت لەوە دڵنیا بیت کە ئەو مەعجوونەی ددان کە بەکاری دەهێنیت بڕێکی باشی لە ماددەی فلۆرایدی تێدا بێت. دواتر بەم شێوەیە دەم و ددانت خاوێن بکەوە:

١. ددان و پدوت بە فلچە خاوێن بکەوە چونکە بەکتریا بەزۆری لە خاڵی بە یەک گەیشتنی پدو و ددان زۆرە بۆیە ئەو جێگایە جوان خاوێن بکەوە.

٢. هەموو ڕووەکانی ددان خاوێن بکەوە، پێش و پشتی ددان و سەر ڕووی ددانەکان و هەموو ددانەکان. تەنانەت ددانەکانی سەرەوە و خوارەوە و ئەو ددانانەی کە کەوتوونەتە قوژبنێ هەمووی خاوێن بکەوە.

٣. فڵچەی ددان دەبێت بە گۆشەی (٤٥ پلە) لە ددان بدرێت.

٤. فڵچەی ددان لە شێوەی بازنەیی بەکار بهێنە بۆ لابردنی بەکتریا.

٥. هەموو ددانەکان خاوێن بکەوە.

٦. زمان لە بیر نەکەیت، فڵچەکە بە هێواشی بە سەر زمانت دابێنە لە پشتەوە بۆ پێشەوە.

٧. ئەو ددان خاوێن کردنەوە بە فڵچە و مەعجوون ڕۆژی دوو جار دووبارە بکەوە.









کورسی



دەوڵەمەندترین لە دەریا مرۆڤی بە قەناعەتە، ئەگەر ڕقت لە کەسێک بوو پارەی بخەرە دەست و لێی بگەڕێ. مرۆڤ ئەگەر ئەمری بە مەعرووف کرد دەبێت ئەهیش لە مونکیر بکات، لە کۆنەوە گوتراوە، بە پێکەنینی دڵگیرکەران دڵت خۆش نەبێت چونکە ڕەقتر لە بەرد دڵی زاڵمە.

کوردەواری ڕووداوی هێندە زۆری هەیە کە هەموویان دەرسن بۆ مرۆڤ، هێندە لە مێژ نییە لەو شارەی کە دڵی کوردستانە، ڕەنگە ئێستا کەسانێک ماین کە ئەو ڕووداوەیان بە چاوی خۆیان بینیبێت، خۆ ئەگەر ئەوانیش ژمارەیان کەت کەت مابێت نزیکەی زۆربەی ئەوانەی کە منداڵ و ڕۆڵەی کەرکووکن لە زاری داپیرە و باپیرەیان یان دایک و باوکیان چیرۆکی کورسیەکەیان بیستبێت.

دەگێڕنەوە لە سەردەمی ئینگلیز ئەو کاتەی شەریکەی نەفتی کەرکووک تازە دانرا بوو، لەو شەریکەیەی کوردەک دەبێتە فەڕاش. ئەو کاتیش حاکمی شاری جەنەراڵێکی ئینگلیز بووە، ڕۆژەک ئاهەنگێکیان دەبێت، ئەوانیش لە کاتی ئاهەنگ گێڕان ڕێ و ڕەسمی تایبەتی خۆیان هەبووە، خۆ فەرهەنگی میللەتی ئینگلیزی وەکی لای مە نەبووە؟؟! کابرای فەڕاش دڵسۆزی خۆی نیشان دەدات، بۆ ئەوەی زیاتر حاکمەکە لێی ڕازی بێت، دەبینن ئینگلیزەکان ئەوەی دەچنە لایان بەتایبەتی ئینگلیزە ئافرەتەکان، کابرا دەبێت هەڵبستێت کورسی بۆ ڕابکێشێت، هەتا ئەو دابنیشێت. کوردەکە دەبینێت حاکمەکە هات، غارە لۆ لای کورسییەکەی!! کابرای حاکم، سەلام لە خەڵکەکە دەکات، ئاگای لێ نییە، کوردە: کورسییەکەی لادلوە!. هێندە بە دڵسۆزی ڕایکێشابوو، هەتا ئافەرین بوون وەرگرێت!!؟ یەکسەر حاکمەکە دانیشت، قووناوقوون بەردەبێتەوە. ئەو کەسانەی کە لەوێ بوون هەموویان دەدەنە قاقاقی پێکەنین و حاکمەکەش دەگەرەولن پێدەکەنێت و ڕاست دەبێتەوە و خۆی دادەوەشێنێت، هەروەک ئەوەی هیچ نەبووبێت.

دوای ماوەیەک حاکمەکە لە دوای کابرای کوردە دەنێرێت و دەڵێت: ئەتوو چ کارەی؟؟ کابرا دەڵێت: فەڕاشم لە شەریکەی نەفت. حاکم دەڵێت: مەعاشەکەت چەندە؟ دەڵێت: دە دینار. حاکم دەڵێت: لۆ نایەی کنە من، ئەمن مانگی پەنجا دینارت دەدەمێ.

سەر و نەیەشێنم، کابرای کوردە لەبەر چاوچنۆکی و تەماعی شەریکەی نەفت بەجێ دەهێڵێت و دەچێتە لای حاکم. دوای ماوەیەک، حاکم دەڵێتە کوردەی: ئەگەر فلان کەسم، لۆ بکوژی ئەوەندە و ئەوەندەت پارەت دەدەمێ و بەخۆمیش حاکمی شارێم تەربیەت دەکەم. کوردە تەماعی وا بەرچاوی گرت بوو، دەڵێت: باشە. ئەوەندەی پێ ناچێت دوای کوشتنی کەسەکە کابرای کورد دەگیرێت. حاکمەکە دەچێتە لای لە سجن، دەڵێت: خەمت نەبی و خەم مەخۆ ئەمن پشتتم، خواردنیشی لۆ دەبات. کوردەش دری خۆی دەداتەوە، دەرێ ئەکید تەربیە دەبم، کاکە خۆ حاکم گەمە نییە، حاکم پشتمە!!.

چەند جارەک حاکم سەردانی دەکات و هەر دەڵێت: خەمت نەبی!!! قەزییەکەی تەماشا دەکرێت و بڕیاری لە سێدارەدانی لۆ دەردەچێت. کابرا قشەی پێدێت، خۆ حاکمی شار پشتیەتی!!. کە لۆ ئیعدامی دەبەن، حاکمەکە دەچێت سەری کابرای بە پەتی قەنارەی وەدەکەن، حاکمەکە دێت بڕەک کورسییەکەی لە بن پێی لاتەریک دەکات، کابرا خنکە خنکی پێدەکەوێت. حاکم پێیدەڵێت: هەی نەزان خۆ کورسی ئەوەها لە بن خەڵکی لادەدرێت!! یەکسەر کورسییەکەی لە بن پێی لادەدات و کابرا بە قوڕیانی حازرەیان دەبێت. حاکم دەڵێت: کورسی ئاوا لا دەبرێت.

لەو کاتیەوە هەتا هەنووکەش خەڵک و خوا وەکو پەند و ئامۆژگاری دەستاودەستی پێدەکرێت. هەر دووکەس دەگەر یەک دابنیشن، بیەوێت بەرامبەرەکەی لە خراپەی زاڵم و دڵگیرکەر ئاگادار بکاتەوە یەکسەر دەڵێت: مەسەلەی کورسیەکەیە.

د. دیدەوان